

September 2018  
bis März 2019

FrauenGesundheitsZentrum e.V.



Grimmstr. 1 · 80336 München

Telefon 089 - 129 11 95

Telefax 089 - 129 84 18

E-Mail: [fgz@fgz-muc.de](mailto:fgz@fgz-muc.de)

[www.fgz-muc.de](http://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

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 2018  
bis März 2019

# 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, 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, Verhütung – sowie HIV-Infektion, sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, chronische Schmerzen, 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

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](http://www.fgz-muc.de) – oder rufen Sie uns an.

Wir danken dem Verlag Natur & Heilen für seine Spende.

## 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; Treffen ca. 1x/Monat. Weitere Informationen und Anmeldung auf Anfrage

- **Einfach singen**

Singabende für Frauen mit und ohne Vorkenntnisse, ca. 1 x/Monat, donnerstags 18.30 - 20.00 Uhr, Kosten und Termine siehe Oktober

- **Schamanische Trommelgruppe:**

1 x/Monat, € 15,-/5,-, Vorerfahrung erwünscht; weitere Infos und Anmeldung auf Anfrage

Die Räume des FrauenGesundheitsZentrums sind exklusiv für Frauen, sofern nichts anderes vermerkt ist.

## 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

## Do. 11.10.2018 Jubiläumsfeier!

### 25 Jahre Projekt „Positive Frauen“ im FGZ

Diesen Anlass feiern wir – mit einem Fachvortrag zu aktuellen Fragen rund um Frauen und HIV, Musik und Beiträgen der Selbsthilfegruppe „Positive Frauen“. Auch für das leibliche Wohl ist gesorgt. Näheres siehe Programminteil.  
Veranstaltungsort: Ev. Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Str. 24



Foto: © Sabine Faber



v. l. n. r. vordere Reihe: Lore Jakubeit, Angelika Timmer, Ingrid Stelzel, Alenka Berkopcec-Valena; hintere Reihe: Anke Scholz, Karin Schöning, Susanna Koussouris, Nicole Quasten, Ulrike Sonnenberg-Schwan;

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

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

**Lore Jakubeit**, cand. math., Verwaltungsleitung

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

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

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

**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**, Psychologische Beraterin, Kunsttherapeutin, Verwaltungsassistentin

## Vorständinnen im FrauenGesundheitsZentrum

**Maren Fiebig-Lohmer**, Dr. med., Gynäkologin

**Monika Renner**, Stadträtin a. D.

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

Wir danken  
für die Unterstützung:



Landeshauptstadt  
München  
Referat für Gesundheit  
und Umwelt

Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



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

## September

**14.9. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K50\_18  
**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 am 5.10., 7.12.2018 sowie 11.1., 1.2. und 1.3.2019**

**15.9. (Sa)**  
14.30 – 16.30 Uhr  
€ 15,-/5,-  
K51\_18  
**Bitte anmelden!**  
Carolin A. Raml

**Spaziergang zu Heilpflanzen an der Isar**  
Entlang des Weges wachsen Bäume, Sträucher und Kräuter, die uns im Herbst heilsam unterstützen. Sie kräftigen Immunsystem und Psyche, steigern die Vitalität und lindern Schmerzen. Es gibt genug zu entdecken, so dass der Weg jedes Mal zu neuen Orten und Pflanzen führt.  
**Veranstaltungsort: Rosengarten und Isar. Treffpunkt 14.15 Uhr, Kiosk an der Wittelsbacher Brücke, Schyrenplatz, Bus 58 bis Baldeplatz oder Claude-Lorrain-Str.**

**18.9. (Di)**  
17.30 – 19.15 Uhr  
€ 15,-/2,50  
K52\_18  
**Bitte anmelden!**  
Karin Schöning

**Luna-Yoga® Schnupperstunde**  
Einfach mal ausprobieren oder mal wieder reinschnuppern: Den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen.  
**Siehe auch: Luna-Yoga®-Kurs ab 16.10.**

## Oktober

**4.10./11.10./18.10.**  
(3 x Do)  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 60,-/7,50  
K53\_18  
**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.

**5.10. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K54\_18  
**Bitte anmelden!**  
Karen Janker

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 14.9.2018  
**Weitere Übungsabende am 7.12.2018 sowie 11.1., 1.2. und 1.3.2019**

**9.10. (Di)**  
18.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K55\_18  
**Bitte anmelden!**  
Karin Schöning  
Autorin des Buches „Myome“

**Myome**  
Sie erfahren alles Wichtige zu: Warum wachsen Myome? Was können Sie selbst tun oder lassen? Welche Möglichkeiten bieten Naturheilkunde, Ernährung, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung? Welche OP-Arten gibt es und was bringen Embolisation und fokussierter Ultraschall?

## Oktober

**11.10. (Do)**  
12.30 – 17.00 Uhr  
Eintritt kostenfrei  
K56\_18  
**Bitte anmelden!**  
Ulrike Sonnenberg-Schwan,  
Nicole Quasten,  
Harriet Langanke

**Jubiläumsveranstaltung:  
25 Jahre Projekt „Positive Frauen“ im FGZ**  
25 Jahre Unterstützung von HIV-positiven Frauen, frauen- und Mädchenspezifische Prävention, Fortbildungen und Tagungen – das wollen wir feiern: Mit einem Fachvortrag der Sexualwissenschaftlerin Harriet Langanke zu aktuellen Fragen rund um Frauen und HIV, Musik von „Duo Infernale“ und den „Reifen Früchtchen“ und Beiträgen der Selbsthilfegruppe „Positive Frauen“.  
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!  
**Veranstaltungsort: Ev. Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München**

**16.10. - 27.11.**  
(nicht am 30.10.)  
(6 x Di)  
17.30 – 19.15 Uhr  
€ 108,-/15,-  
K57\_18  
**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 Rücken- oder Schulterschmerzen, Kinderwunsch, Myomen, Endometriose, in den Wechseljahren...

**18.10. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K58\_18  
**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, Jahreszeitlieder, Frauenlieder, Mantren – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los!  
**Weitere Singabende: 15.11. und 13.12.2018 sowie 17.1. und 21.2.2019**

**19.10. (Fr)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K59\_18  
**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.

**24.10. (Mi)**  
18.30 – 20.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K60\_18  
**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.



# November

**6.11. (Di)**  
18.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**K61\_18**  
**Bitte anmelden!**  
Ingrid Stelzel

## Das Gute an den Wechseljahren

... ist wichtig zu entdecken, damit Sie gelassener in und durch diese wichtige Zeit gehen. Sie bekommen Tipps für gutes „Wechseln“ sowie für Selbsthilfe bei möglichen Beschwerden und für ein möglichst erfreuliches Älterwerden.

**8.11. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 8,50/2,50  
**K62\_18**  
**Bitte anmelden!**  
Nicole Quasten

## Homosexuell – bisexuell – heterosexuell – trans\* – inter\* ...

Die Themen sexuelle Vielfalt, geschlechtliche Identität und Merkmale werfen für Eltern viele Fragen auf. Der Abend gibt Einblicke in die Welt der Heranwachsenden und bietet Raum für Fragen und Austausch. So gewinnen Sie Sicherheit in der Kommunikation über Sexualität und Themen wie Körperwissen, Verhütung oder Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen. **Kooperationsveranstaltung mit LeTRa e.V. im Rahmen der Kampagne „LOVE ME gender“.**

**12.11. (Mo)**  
18.30 – 20.30 Uhr  
Eintritt kostenfrei  
**K63\_18**  
**Bitte anmelden!**  
Claudia Levin

## Knochen, Muskeln, Gelenke und mehr

**Informationsabend für Frauen mit HIV**  
Schmerzen in Muskeln oder Gelenken, Osteoporose – was können Gründe dafür sein? HIV, die Therapie, das Älterwerden? Und was kann ich tun, damit es mir besser geht?

**13. und 20.11.**  
(2 x Di)  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 155,-/75,-  
**K64\_18**  
**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!

**15.11. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**K65\_18**  
**Bitte anmelden!**

## Einfach singen

Nähere Informationen siehe 18.10.2018  
Karin Schöning  
Weitere Singabende: 13.12.2018 sowie 17.1. und 21.2.2019

**16.11. (Fr)**  
15.00 – 18.00 Uhr  
€ 35,-/7,50  
**K66\_18**  
**Bitte anmelden!**  
Sonja Apothofsky

## Kreativer Tanz

Ein Wohlfühl-Workshop 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.

# November

**16.11. (Fr)**  
16.30 – 20.00 Uhr  
€ 35,-/7,50  
zzgl. € 7,- für  
Lebensmittel  
**K67\_18**  
**Bitte anmelden!**  
Gabi Fröhlich

## Vegetarisch Kochen nach Ayurveda

Nehmen Sie teil an einer 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 gemeinsam ein Menü zu, das wir anschließend gemeinsam genießen.

**Veranstaltungsort:** Tagesstätte Mutabor auf dem Stemmerhof, Jägerwirtstr. 6, 81639 München.  
**Anfahrt:** Bus 53 (Sendlinger Kirche), U6 (Harras)

**22.11. (Do)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/Paare 15,-  
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.  
**Bitte anmelden bei:** Treffpunkt Fach- und Beratungsstelle für Regenbogenfamilien, Tel. (089) 46 22 46 06  
**Veranstaltungsort:** Treffpunkt Fach- und Beratungsstelle für Regenbogenfamilien, Saarstraße 5/II  
**Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt im Rahmen der Kampagne „LOVE ME gender“.**

## Lesben spezial

**28.11. (Mi)**  
18.30 – 20.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**K69\_18**  
**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 – eine Erkrankung des Immunsystems, nicht der Schilddrüse! Mit Tipps für die Selbsthilfe und Zeit für Ihre Fragen.

# Dezember

**7.12. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
**K70\_18**  
**Bitte anmelden!**

## Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 14.9.2018  
Karen Janker  
Weitere Übungsabende am 11.1., 1.2. und 1.3.2019

**13.12. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**K71\_18**  
**Bitte anmelden!**

## Einfach singen

Nähere Informationen siehe 18.10.2018  
Karin Schöning  
Weitere Singabende: 17.1. und 21.2.2019

## Dezember

- 15.12. (Sa)**  
10.00 – 14.00 Uhr  
€ 48,-/10,-  
K72\_18  
**Bitte anmelden!**  
Susanna Koussouris
- Einführung in schamanische Reisen**  
Vermittlung von Grundlagen der schamanischen Reisetech-  
niken. **Voraussetzung:** Erste Erfahrung mit Trance-  
reisen und Kontakt zu Kraftort und Krafttier.  
Nach dieser Einführung kann in der Trommelgruppe  
weitergearbeitet werden.

## Januar

- 11.1. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K01\_19  
**Bitte anmelden!**
- Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 14.9.2018  
Karen Janker  
Weitere Übungsabende am 1.2. und 1.3.2019
- 16.1. (Mi)**  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 5,-  
**Bitte anmelden!**  
Abendkasse oder  
Anmeldung bei der  
MVHS unter Tel.  
(089) 480 06-62 39  
oder www.mvhs.de,  
Kursnr. H340440  
Ingrid Stelzel
- Besser schlafen...**  
möchten Sie das auch? Wir schlafen, damit sich unser  
Körper und Geist erholen kann und wir verarbeiten  
nachts, was wir am Tag erlebt und erfahren haben.  
Doch manchmal können wir schlecht einschlafen  
oder wachen nachts zu fast derselben Zeit immer  
wieder auf. Erfahren Sie, warum das so ist und wie  
Sie selbst, sogar schon durch kleine Veränderungen,  
Ihren Schlaf verbessern können.  
**Veranstaltungsort: Stadtbibl. Rosenkavalierplatz 16**

- 17.1. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K03\_19  
**Bitte anmelden!**
- Einfach singen**  
Nähere Informationen siehe 18.10.2018  
Karin Schönic  
**Weiterer Singabend: 21.2.2019**

- 22.1./29.1./5.2.**  
(3 x Di)  
17.30 – 19.15 Uhr  
€ 54,-/7,50  
K04\_19  
**Bitte anmelden!**  
Karin Schönic
- Luna-Yoga® zum Jahresbeginn**  
Beginnen Sie das neue Jahr mit geschmeidiger  
Bewegung und wohliger Entspannung!  
Mehr dazu: Siehe Luna-Yoga®-Kurs  
ab 16.10.2018

- 28.1. (Mo)**  
20.00 – 21.15 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K05\_19  
**Bitte anmelden!**  
Petra Lukas
- Schnupperabend Beckenbodenschule**  
Sie lernen eine Methode kennen, mit der die Kraft,  
Beweglichkeit und die Wahrnehmung des Becken-  
bodens gestärkt werden können. Weitere Informa-  
tionen siehe Kurs „Beckenbodenschule“ ab 11.02.

- 31.1. (Do)**  
17.30 – 19.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K06\_19  
**Bitte anmelden!**  
Jutta Rößner
- Ein Märchenabend zu Lichtmess**  
Die Winterzeit geht zu Ende, die Natur erwacht.  
Erneuerung, Wachstum und die Entfaltung neuer  
Lebenskräfte sind mit Lichtmess verbunden. Diese  
Botschaft vermitteln auch viele Märchen. Lassen Sie  
sich verzaubern und inspirieren.

## Februar

- 1.2. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K07\_19  
**Bitte anmelden!**
- Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 14.9.2018  
Karen Janker  
**Weiterer Übungsabend am 1.3.2019**

- 7.2. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K08\_19  
**Bitte anmelden!**  
Brigitte Gudra
- Hormone aus dem Takt?**  
Wie machen sich Schwankungen im Hormonhaushalt  
bemerkbar und wie können Sie diesen mit Leichtigkeit  
und Lebensfreude begegnen? Im Vortrag erfahren  
Frauen ab ca. 35 Jahren viel Wissenswertes zum  
Thema und erhalten Tipps, wie sie die Balance nicht  
verlieren oder zurückgewinnen.

- 8.2. (Fr)**  
16.30 – 19.30 Uhr  
€ 32,-/7,50  
K09\_19  
**Bitte anmelden!**  
Gaby Weilbach
- Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für  
Frauen ab 45 – Workshop**  
Viele Frauen beginnen mit dem Bauchtanz in Zeiten  
der Veränderung oder Neuorientierung. Im Tanz fin-  
den Sie zu einem neuen Körpergefühl, zu weiblicher  
Anmut, Kraft und Präsenz. Zugleich ist Bauchtanz  
ein sanftes, aber sehr wirksames Mittel gegen Rücken-  
schmerzen, Beckenbodenbeschwerden und Stress.  
Gehen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

- 11.2. bis 8.4.**  
(außer 4.3.)  
(8 x Mo)  
20.00 – 21.15 Uhr  
€ 105,-  
K10\_19  
**Bitte anmelden!**  
Petra Lukas
- Beckenbodenschule**  
In diesem Kurs stärken wir die Kraft, Beweglichkeit  
und die Wahrnehmung für den Beckenboden - vor-  
beugend oder zur Unterstützung bei unsicherer  
Kontinenz (Blase oder Darm), Drangsymptomatik  
oder Senkungsbeschwerden. Sie erhalten Anregungen  
zu beckenbodenfreundlichem Verhalten im Alltag und  
zum selbständigen Weiterüben.  
Dem Kurs liegt das Konzept der AG-GGUP zugrunde. Eine  
anteilige Kostenerstattung über die Gesetzliche Krankenversi-  
cherung ist möglich.

- 19.2. (Di)**  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 7,-  
**Bitte anmelden!**  
Abendkasse oder  
Anmeldung bei der  
MVHS unter Tel.  
(089) 480 06-62 39  
oder www.mvhs.de,  
Kursnr. H340740  
Karin Schönic
- Endometriose**  
Endometriose ist eine weitverbreitete, gutartige Er-  
krankung bei Frauen, die oft lange unerkannt bleibt.  
Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und was  
können Frauen mit Endometriose selbst tun? Ein  
Vortrag für Frauen mit Raum für Austausch.  
**Veranstaltungsort: MVSH, Gasteig, Rosenheimerstr. 5**

- 21.2. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K11\_19  
**Bitte anmelden!**
- Einfach singen**  
Nähere Informationen siehe 18.10.2018  
Karin Schönic

## Februar

22.2. (Fr)  
17.30 – 19.00 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K12\_19  
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.

## März

1.3. (Fr)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K13\_19  
Bitte anmelden!

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 14.9.2018  
Karen Janker

13.3. (Mi)  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K14\_19  
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.

13.3. bis 27.3.  
(3 x Mi)  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 54,-/7,50  
K15\_19  
Bitte anmelden!  
Isolde Rötzer

**Innere Balance mit Qigong**  
Wenn wir unsere Mitte finden, können wir den Alltag entspannter angehen. Einfache Qigong-Übungen helfen dabei, indem sie die Lebensenergie anregen, wenn diese durch inneren oder äußeren Stress blockiert ist.

20.3. (Mi)  
18.30 – 20.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K16\_19  
Bitte anmelden!  
Lena Brauer

**Das Reizdarmsyndrom – und was hat das Bauchhirn damit zu tun?**  
Reizdarm ist eine funktionelle Darmerkrankung. Was bedeutet das? Welchen Einfluss hat unser Kopfhirn und Bauchhirn auf unseren Darm? Wie wirkt sich unsere Stimmung auf die Verdauung aus? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es in der Naturheilkunde? Diese und weitere Themen behandelt der Vortrag. Mit Zeit für Ihre Fragen und Tipps zur Selbsthilfe.

**Wenn der Bauch Probleme macht**

reihe

## Referentinnen

Sonja Apothofsky  
Erzieherin, Tänzerin

Marion Lüttig  
Waldorfpädagogik M.A.,  
Soziologie M.A.

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

Petra Lukas  
Physiotherapeutin,  
Neurologie, Orthopädie,  
Gynäkologie, Urologie, Proktologie

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

Carolin A. Raml  
Psychotherapeutin, Trauma-  
therapie/EMDR, Naturheilkundlicher  
Jahreszyklus (Seminare)

Brigitte Gudra  
Diplom-Psychologin,  
Heilpraktikerin

Jutta Rößner  
Rezitatorin

Karen Janker  
Heilpraktikerin/Tanzpädagogin,  
Bewegungsvermittlung

Isolde Rötzer  
Redakteurin, Qi Gong- Kursleiterin  
und -Lehrerin

Harriet Langanke  
Journalistin, Sexualwissen-  
schaftlerin, GSSG –  
gemeinnützige Stiftung  
Sexualität und Gesundheit

Michaela Schröppel  
Bewegungs- und Entspannungs-  
trainerin

Claudia Levin  
Ärztin für Allgemeinmedizin

Gaby Weilbach  
Tänzerin, Tanz- und  
Rückentrainerin