

März bis  
August 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

(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

33 Jahre  
FGZ

Programm

März bis  
August 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, 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

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 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 März
- **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

## Di. 7.5.2019 • 19.00 – 21.00 Uhr Schilddrüse – Wissenswertes rund um die kleine Drüse mit großer Wirkung

Der Informationsabend findet im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche zur Schilddrüse (6. - 10. Mai 2019) statt und bildet den Auftakt für das neue Beratungsangebot im FGZ rund um die Schilddrüse.

Mehr zur Veranstaltung siehe Programminteil.



Angela Roth,  
Beraterin  
im FGZ für  
das Thema  
Schilddrüse

Wir danken  
für die Unterstützung:



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

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums

**Alenka Berkopec-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)

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

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

## März

**1.3. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K13\_19  
**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 5.4., 3.5., 31.5. und 5.7.2019**

**12.3./19.3./2.4. und 9.4. (4 x Di)**  
17.30 – 19.15 Uhr  
€ 72,-/10,-  
K13A\_19  
**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...

**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 haben 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

**21.3. (Do)**  
18.30 – 20.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K17\_19  
**Bitte anmelden!**  
Kornelia Müller

**Veranstaltung im Rahmen des Equal Pay Day Achtsamkeit am Arbeitsplatz**  
Unser Alltagstempo nimmt stetig zu. Wir erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig. Achtsamkeitstraining lenkt unseren Fokus wieder stärker auf uns und das, was gerade ansteht. Dadurch gewinnen wir Klarheit und mehr Gelassenheit im Umgang mit

## März

Stressauslösern. Im Wechsel von Wissensvermittlung und Übungen beschäftigen wir uns mit der Achtsamkeit am Arbeitsplatz, im Alltag oder in der Kommunikation.

**28.3. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K18\_19  
**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, Mantras – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los!  
**Weitere Singabende: 16.5./ 27.6. und 18.7.2019**

**29.3. (Fr)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K19\_19  
**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. und 9.4. (Di)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 155,-/75,-  
K20\_19  
**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!

**4.4. (Do)**  
18.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K21\_19  
Karin Schöning

**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.

**5.4. (Fr)**  
9.30 – 16.30 Uhr  
€ 60,-  
K22\_19  
**Bitte anmelden!**  
Ulrike Sonnenberg-Schwan,  
Nicole Quasten,  
Nico Erhardt

**Liebe, Sex... und sonst noch was?**  
**Fortbildung für Fachkräfte rund um HIV und STI**  
Wir vermitteln an diesem Tag mit einer Mischung aus Vorträgen und praxisnahen Anregungen für die Präventionsarbeit aktuelles Basiswissen rund um HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen.  
Unser Schwerpunktthema dieses Mal: Nico Erhardt von der Münchner Aidshilfe informiert Sie über die vielfältigen Aspekte der aktuell verfügbaren Testmöglichkeiten inklusive Heim- oder Selbsttests.  
**Für Mitarbeiter\*innen in der Jugendarbeit in Bayern!**

**5.4. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K23\_19  
**Bitte anmelden!**

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 1.3.2019  
**Weitere Übungsabende am 3.5., 31.05., 5.7.2019**  
Karen Janker

**10.4. (Mi)**  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K24\_19  
**Bitte anmelden!**  
Elisabeth Schiller

**Entspannt sehen – im Alltag und vor dem PC**  
Das Sehtraining nutzt grundsätzlich allen Menschen, besonders aber denen, die jeden Tag mehrere Stunden am PC oder Laptop arbeiten. Jucken, Tränen oder Flimmern der Augen, schnelle Ermüdung, Kopfschmerzen/Migräne oder Nacken- und Rückenschmerzen sind oft die Folge. Sie erfahren, wie das visuelle System funktioniert und lernen anhand von Übungen, wie Sie es verbessern können.

**10.4. (Mi)**  
18.00 – 19.00 Uhr  
€ 5,-  
Kursnr. I341100  
**Bitte bei der MVHS anmelden!**  
unter Tel. (089)  
480 06-62 39 oder  
www.mvhs.de  
Ingrid Stelzel

**Besser schlafen – kurz und gut**  
Wir schlafen, damit sich unser Körper und Geist erholen, und 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 schon durch kleine Veränderungen Ihren Schlaf verbessern können.  
**Ort: Stadtbibliothek Obergiesing, Deisenhofer Str. 20**

**29.4. (Mo)**  
17.15 – 19.15 Uhr  
€ 10,00/2,50  
K26\_19  
**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**

**30.4. (Di)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K27\_19  
**Bitte anmelden!**  
Marianne Wegener

**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. Theorie und Praxis der TCM und Schulmedizin zeigen Ihnen, wie Tinnitus und Schwindel entstehen und wie sie gelindert werden können. Qigong, verbunden mit geistigen Übungen zur Stressreduktion, zeigt gute Erfolge.

**30.4. (Di)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K28\_19  
**Bitte anmelden!**  
Gönül Tahir-Ahmad

**Krank durch Übersäuerung?**  
Bei einer Übersäuerung des Gewebes können unspezifische Beschwerden auftreten, z.B. Muskelschmerzen und -krämpfe, Unwohlsein, Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen, Sodbrennen, aber auch Beeinträchtigungen von Haut, Haaren und Nägeln. Erfahren Sie, wie Sie zurück ins Säure-Basen-Gleichgewicht kommen und auch Linderung bei chronischen Erkrankungen erleben können.

**2.5./9.5./23.5.**  
(3 x Do)  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 60,-/7,50  
K29\_19  
**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.

**3.5. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K30\_19  
**Bitte anmelden!**

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 1.3.2019  
**Weitere Übungsabende am 31.5. und 5.7.2019**  
Karen Janker

**7.5. (Di)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,00/2,50  
K31\_19  
**Bitte anmelden!**  
Angela Roth

**Veranstaltung im Rahmen der Schilddrüsenwochen**  
**Die Schilddrüse – Wissenswertes rund um die kleine Drüse 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? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es und welchen Beitrag können Betroffene selbst leisten? Die Veranstaltung gibt einen Überblick über das „Schmetterlingsorgan“, seine Funktionen im Körper, die verschiedenen Krankheitsbilder sowie über Alternativen zur klassischen Hormontherapie.

**8.5. – 5.6. (5 x Mi)**  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 80,-/12,50  
K32\_19  
**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!

**10.5. (Fr)**  
15.30 – 18.30 Uhr  
€ 25,-/7,50  
K33\_19  
**Bitte anmelden!**  
Gritta v. Fircks

**Handlungsblockaden überwinden**  
Wer oder was in mir blockiert mich? Blockaden erkennen, anerkennen, in Würdigung verabschieden. Tun statt nur zu träumen. Die eigene Energie und Kreativität leben. Den eigenen roten Faden wiederfinden.

**14. und 28.5. (Di)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 20,-/5,-  
K34\_19  
**Bitte anmelden!**  
Gabriele Aigner

**Mich und meine Lust kennenlernen**  
Weibliche Sexualität ist komplex und abhängig von vielen Faktoren. Die zwei Abende bieten Informationen und Aufklärung zu weiblicher Sexualität, Erregungszyklen, einfache Übungen (Atem, Bewegung und Tanz) und Anregungen für zuhause, damit frau sich selbst, ihre Vorlieben und Abneigungen entdecken, erfahren und dem/der Partner\*in gegenüber formulieren kann. Und es ist Raum für Fragen und Antworten.

**16.5. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K35\_19  
Bitte anmelden!

**Einfach singen**  
Nähere Informationen siehe 28.3.2019  
Karin Schöning  
Weitere Singabende: 27.6. und 18.7.2019

**16.5. (Do)**  
19.30 – 21.30 Uhr  
€ 10,-/Paare: 15,-  
K36\_19  
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**  
Kooperationsveranstaltung mit dem Treffpunkt  
**Lesben spezial**



**21.5. (Di)**  
18.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K37\_19  
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.

**22.5. (Mi)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K37A\_19  
Bitte anmelden!  
Für Frauen\* und Männer\*  
Anneliese Bunk, Autorin mehrerer Bücher zum Thema

**Besser leben ohne Plastik**  
Nirgendwo in Europa wird mehr Plastik produziert als in Deutschland. Dabei ist es gar nicht so schwer, dem Verpackungswahnsinn zu entkommen. In ihrem Vortrag geht die Beststeller-Autorin Anneliese Bunk auf die Auswirkungen von Plastik auf Umwelt und Gesundheit ein. Sie gibt zahlreiche praxisnahe Tipps und zeigt Alternativen zum Plastikkauf auf. Der Einstieg ist nicht schwer und das Tempo bestimmt jede/r selbst.  
**Ort: Ev. Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Str. 24**  
Kooperationsveranstaltung mit WECF e.V. Deutschland, Green City e.V. und dem Gesundheitsladen München e.V.

**24.5. (Fr)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/Paare: 15,-  
K38\_19  
Bitte anmelden!  
Susanna Koussouris,  
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.**

**31.5. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K39\_19  
Bitte anmelden!

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 1.3.2019  
Karen Janker  
Weiterer Übungsabend am 5.7.2019

**4.6. (Di)**  
18.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K40\_19  
Bitte anmelden!  
Maja Dehmel

**Ganzheitliche Schmerztherapie**  
Wann spricht man von akutem oder chronischem Schmerz? Welche Ursachen und Schmerzformen kann es geben? Sie erhalten Informationen über Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten aus ganzheitlicher Sicht und Tipps zur Selbsthilfe.

**6.6. (Do)**  
18.30 – 20.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K41\_19  
Bitte anmelden!  
Annette Müller-Leisgang

**Fit durch Ayurveda**  
Ayurveda ist die Wissenschaft vom langen Leben. An diesem Abend lernen Sie neben den allgemeinen Grundlagen des Ayurveda Ihren Typ zu erkennen. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährung, Ihr Verhalten und Ihre Tagesroutine auf Ihren Typ abstimmen, wie Sie Ihren Körper und Geist jung erhalten können und bekommen Hinweise auf saisonale Besonderheiten. Nehmen Sie die besten Tipps aus 30 Jahren Erfahrung mit Ayurveda mit nach Hause!

**26.6. (Mi)**  
19.30 – 21.00 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K42\_19  
Bitte anmelden!  
Dorothea Pusch

**Wissenswertes über die Osteopathie**  
Dabei geht es um mehr als „kranke Knochen“! Lernen Sie die Wirkungsweise und die Bandbreite an Behandlungsmöglichkeiten der Osteopathie kennen. Sie kann bei unterschiedlichen körperlichen und emotionalen Beschwerden effektiv helfen, unterstützen oder Schmerzen lindern, z.B. auch bei Menstruationsbeschwerden oder Myomen.

**27.6. (Do)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K43\_19  
Bitte anmelden!

**Einfach singen**  
Nähere Informationen siehe 28.3.2019  
Karin Schöning  
Weiterer Singabend: 18.7.2019

**28.6./5.7./12.7. und 19.7. (4 x Fr)**  
16.30 – 18.00 Uhr  
€ 72,-/10,-  
K44\_19  
Bitte anmelden!  
Sylvia Regelin

**Beweglich bleiben – bis ins Alter**  
Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die sich ein Mehr an Beweglichkeit wünschen, besonders an Frauen ab 60+. Mit der Feldenkrais®-Methode bieten wir Ihnen leichte Bewegungsfolgen an, die langsam und achtsam ausgeführt zu mehr Beweglichkeit und manchmal zu Beschwerdefreiheit führen. Die Übungen finden am Boden liegend /auf dem Stuhl sitzend statt. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**29.6. (Sa)**  
15.15 – 17.15 Uhr  
€ 15,-/5,- (+ Eintritt € 4,-/€ 5,50 zahlbar vor Ort)  
K45\_19  
Bitte anmelden!  
Carolin A. Raml

**Heilpflanzen zur Sommersonnenzeit**  
Eine wundervolle Zeit, um bei einem Spaziergang im Botanischen Garten Heilpflanzen näher kennenzulernen, die nun üppig blühen und gedeihen: Für Körper und Seele heilsam, zur Selbsthilfe geeignet und einfach anzuwenden. Ein gemeinsamer Erfahrungsaustausch ist willkommen.  
**Ort: Botanischer Garten, Treffpunkt 15 Uhr am Haupteingang Menzinger Str., vor der Kasse**

**2.7.** (Di)  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 7,-  
Kursnr.: I342130  
**Bitte bei der MVHS anmelden! oder Abendkasse**  
unter Tel. (089)  
480 06-62 39 oder  
www.mvhs.de  
Karin Schöning

## 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.  
**Ort: MVHS Gasteig, Raumnr. 0115**

**2.7. und 9.7.** (Di)  
18.00 – 20.00 Uhr  
€ 20,-/5,-  
K47\_19  
Ingrid Stelzel

## Auf zu neuen Ufern!

Wir laden Sie ein, wenn Sie am Übergang von „noch“ zu „nicht mehr“ arbeiten sind und Interesse an Neuem haben! Sie können Frauen kennenlernen, neue Kontakte knüpfen und für die Zukunft planen, dazu in Austausch über „gesundes Älterwerden“ kommen und was sonst noch alles für Sie wichtig ist. Verziehen Sie auf einen Abend zu Hause und kommen Sie zu uns ins FGZ – wir freuen uns auf Sie!

**5.7.** (Fr)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,- pro Abend  
K48\_19  
**Bitte anmelden!**

## Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 1.3.2019  
Karen Janker

**16.7.** (Di)  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,50/2,50  
K49\_19  
**Bitte anmelden!**  
Irene Gronegger

## Was Sie über die Hashimoto-Thyreoiditis wissen sollten

„Hashimoto“ ist die häufigste Autoimmunerkrankung und betrifft vor allem Frauen. Was sind die Gründe dafür? Welche körperlichen und psychischen Beschwerden können auftreten? Und wie wird die Krankheit ärztlich festgestellt? Sie erfahren auch, was Sie nach der Diagnose selbst zu einer optimalen Behandlung beitragen können und warum sich ein eigener Blick auf die Laborwerte lohnt.

**18.7.** (Do)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
K50\_19  
**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, Mantras – fröhlich, berührend, meditativ, wohltuend – einfach drauf los!

## Referentinnen

Gabriele Aigner  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
(Paare, Frauen, Sexualität)

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

Anneliese Bunk  
Buchautorin, Expertin in  
Plastikvermeiden

Maja Dehmel  
Heilpraktikerin, Naturheilkunde  
für die Frau, ganzheitliche  
Schmerztherapie, Kraniosakrale  
Osteopathie

Irene Gronegger  
freie Journalistin, Ratgeber-  
Autorin, Dozentin für Natur,  
Umwelt und Gesundheit

Karen Janker  
Heilpraktikerin, Tanzpädagogin,  
Bewegungsvermittlung

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

Kornelia Müller  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Systemische Strukturaufstellung  
mit Selbstintegration

Annette Müller-Leisgang  
Dr. med., Praktische Ärztin,  
Ayurveda, Reisemedizin,  
Ernährungsmedizin

Dorothea Pusch  
Dr. med., Osteopathie, Integrative  
Medizin, ganzheitliche Medizin,  
Therapieblockaden, Trauma

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

Sylvia Regelin  
Dipl.-Soz. Pädagogin (FH),  
lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin  
FVD e.V.

Isolde Rötzer  
Redakteurin, Qi Gong-Kursleiterin  
und -Lehrerin

Elisabeth Schiller  
Augenoptikmeisterin

Gönül Tahir-Ahmad  
Heilpraktikerin, Naturheilverfahren,  
Ernährungsmedizin, Homöopathie,  
Anthroposophische Medizin

Gritta v. Fircks  
Psychotherapeutin (HPG),  
Stressmanagement, Entspannung,  
Kommunikation

Marianne Wegener  
Lehrerin für Tai Chi und Qi Gong,  
Tuina und Shiatsu

Gaby Weilbach  
Tänzerin, Tanz- und  
Rückentrainerin