

März bis
August 2021

FrauenGesundheitsZentrum e.V.

Grimmstr. 1 · 80336 München

Telefon 089 - 69 310 72 - 0

Telefax 089 - 69 310 72 - 29

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.



FRAUEN
GESUNDHEITZENTRUM MÜNCHEN



Programm

März bis
August 2021

· 35 Jahre FGZ · 35 Jahre FGZ · 35 Jahre FGZ · 35 Jahre FGZ

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 seit 35 Jahren am Herzen!

Im Programm unseres Jubiläumsjahrs haben wir wieder ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt. Abhängig von den jeweils geltenden Corona-Regeln finden unsere Veranstaltungen im FGZ oder online statt. Wir hoffen, in der zweiten Jahreshälfte unser Jubiläum mit Ihnen feiern zu können!

Wir danken
für die Unterstützung:



Landeshauptstadt
München
Referat für Gesundheit
und Umwelt

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Das Team des FrauenGesundheitsZentrums



Patricia Contreras
Dipl. Management Marketing,
Verwaltungsleitung

Iris Eisner
Sozialpädagogin B.A.,
HIV-Team



Judith Hummel
Choreografin, Shiatsu-Praktikerin,
Verwaltungsassistentin

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



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

Anke Scholz
Psychologische Beraterin,
Kunsttherapeutin,
Verwaltungsassistentin



Karin Schöning
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

Cornelia Baur, Dr. med., Ärztin für Allgemeinmedizin
Monika Renner, Stadträtin a. D.
Isabel Nitzsche, MA (phil.), Journalistin, Business-Coach

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

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 Themen aus dem Bereich der Gynäkologie – z.B. Myome, unerfüllter Kinderwunsch, Menstruation, Schilddrüse, Verhütung, Wechseljahre, Älterwerden, HIV/andere sexuell übertragbare Infektionen, sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen, Psychosomatik, Gesundheitsförderung und Prävention von Erkrankungen.

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

Selbsthilfe

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

Broschüren, Bücher 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 und komplementärmedizinisches Wissen 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**
z.B. (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

März

23.2., 2.3., 9.3.

(3 x Di)

18.00 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50

K10_21

Bitte anmelden!

Isolde Rötzer

Qi Gong: Die Kraft der Mitte stärken

Sanfte fließende Qi Gong-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 unser Immunsystem.

4.3. (Do)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50,-

K10A_21

Bitte anmelden!

Dr. Eva Mathilde
Fuchs

Natürliche Antibiotika

Ohne eine gesunde Darmflora ist das Immunsystem nahezu machtlos. Wäre es da nicht schön, wenn wir eine Art von natürlichem und nebenwirkungsfreiem „Antibiotikum“ selbst herstellen könnten, aus einfachen Zutaten, die wir sogar schon in der Küche haben? Stärken Sie Ihr Immunsystem ohne Ihre Darmgesundheit zu beeinträchtigen. Lassen Sie sich überraschen, welche Antibiotika die Natur zu bieten hat!

5.3. (Fr)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-

K11_21

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 9.4., 7.5., 11.6., 9.7. sowie 6.8.2021

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

Nehmen Sie Ihre Atembewegung im Fokus sanfter bodybliss® - Bewegungen wahr. Ein beweglicher Brustkorb und ein raumgreifend schwingendes Zwerchfell sorgen für frische Energie im Alltag. Ihr Atem korrespondiert unmittelbar mit der Bewegung und

März

Ihrem Herzschlag. Eine freie Atembewegung schenkt Ihnen Freude, Zuversicht und tiefes Vertrauen.

15.3. (Mo)

18.00 – 21.00 Uhr
€ 20,-/5,-

K14A_21

Bitte anmelden!

Isabelle Hetschko

Healing Touch – Die Kunst der heilsamen Berührung

Diese bioenergetische Methode kann das Energiesystem unterstützen und die Selbstheilungskräfte (re)aktivieren – auf körperlicher, emotionaler, mentaler und geistiger Ebene. Im Workshop lernen Sie die theoretische Basis kennen und üben wirksame Methoden, die Sie direkt anwenden können.

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 meiner Stimme – traumasensible Arbeit mit der Stimme

An diesem Tag besteht die Gelegenheit, das am Samstag Erlebte und Gelernte weiter zu vertiefen.

Gina Gohl

April

9.4. (Fr)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-

K17_21

Bitte anmelden!

Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 5.3.2021

Weitere Übungsabende 7.5., 11.6., 9.7. und 6.8.2021

Karen Janker

14., 21., und 28.4.

sowie 5.5. (4 x Mi)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 72,-/10,-

K18_21

Bitte anmelden!

Julia Philipp

Bewusst und gesund durch den Frühling –

Achtsamkeitskompaktkurs

Zur Ruhe kommen, gelassener sein und das eigene Wohlbefinden stärken sind mögliche Wirkungen von Achtsamkeitsübungen. Dieser Kompaktkurs umfasst Informationen zur Achtsamkeitslehre sowie Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen. Weitere Elemente sind Meditationen, Body Scan und leichte Bewegungsübungen aus dem Qi Gong.

19.4. (Mo)

18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50

K19_21

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 Alternativen zur klassischen Hormontherapie auf.

21.4. (Mi)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K20_21
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.

22.4. (Do)
18.00 – 19.30 Uhr
€ 8,-
Kursnr. M341178
Bitte bei der MVHS anmelden!
unter Tel. (089)
480 06 - 62 39
oder www.mvhs.de
Alenka Berkopec-Valena

Besser schlafen – für die Erholung von Körper und Geist

Möchten Sie besser und erholsamer schlafen? Nachtschlaf dient zum einen der Erholung von Körper und Geist und zum anderen zur Verarbeitung dessen, was am Tag zuvor erlebt und erfahren wurde. Doch warum können manche Menschen schlecht einschlafen oder wachen nachts zur fast selben Zeit immer wieder auf? Erfahren Sie, woran das liegt und wie Sie selbst, sogar schon durch kleine Veränderungen, Ihren Schlaf verbessern können.

Ort: MVHS Einsteinstr. 28, Vortragssaal 2
Kooperationsveranstaltung mit der MVHS

22., 29.4. und 13.5.
(3 x Do)
19.00 – 20.30 Uhr
€ 60,-/7,50
K22_21
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.

24.4. (Sa)
10.00 – 13.00 Uhr
€ 25,-/7,50
K23_21
Bitte anmelden!
Karola Mader

Waldbaden – Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken in den Wechseljahren

Waldbaden ist eine naturbezogene Methode, die zum Ziel hat, die körperliche und geistige Gesundheit zu stärken. Im Wald erleben wir durch Achtsamkeitsübungen alle fünf Sinne sehr intensiv und erfahren unseren Körper in den Wechseljahren neu. Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen. Bei Gewitter, Sturm oder starkem Regen wird der Termin verschoben.

Treffpunkt: Parkplatz der Klinik für Dynamische Psychiatrie, Zugang über Geiselgasteigstraße (Tram 15/25 Richtung Grünwald).

24.4. (Sa)
15.00 – 17.30 Uhr
€ 15,-/5,-
K24_21
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.

29.4. (Do)
19.00 – 21.00 Uhr
€ 155,-/75,-
K25_21
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!

6.5. (Do)
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K26_21
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-Valena und
Angela Roth

PMS – da gibt es viel zu entdecken!

Das Prämenstruelle Syndrom (PMS) fasst regelmäßig wiederkehrende körperliche und psychische Beschwerden zusammen, die bis zu zwei Wochen vor der Regelblutung beginnen können. So vielfältig wie wir Frauen, so vielfältig zeigt sich PMS! Gemeinsam wollen wir mehr über die Ursachen, Symptome und den sorgsam Umgang mit PMS und uns erfahren und in den Austausch kommen.

7.5. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K27_21
Bitte anmelden!
Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 5.3.2021
Weitere Übungsabende 11.6., 9.7. und 6.8.2021

14.5. (Fr)
16.00 – 18.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K28_21
Bitte anmelden!
Carolin A. Raml

Heilpflanzen im Mai

Schafgarbe, Gundelrebe, Löwenzahn - ein bunter Bogen aus Pflanzen, die gesundheitsfördernd und heilsam sind. Sie erfahren viel Wissenswertes rund ums Sammeln, um Verarbeitung und Heilwirkung. Im Rosengarten wächst auch Bärlauch direkt neben seinen giftigen Doppelgängern und kann so ganz einfach verglichen werden. **Treffpunkt: 15.45 Uhr, Kiosk an der Wittelsbacher Brücke / Schyrenplatz 2 (Bus 58 bis Baldeplatz oder Claude-Lorrain-Str.).**

Mai

- 20.5. (Do)**
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50
K29_21
Bitte anmelden!
Dr. Eva Mathilde Fuchs
- Mood Food – gute Laune essen – wie geht das?**
Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, sondern auch unsere Glücksgefühle. Wir können durch die geeignete Auswahl unserer Nahrungsmittel und einer ausgeglichener Lebensweise, unsere Laune verbessern, Stimmungsschwankungen und sogar Depressionen vorbeugen. Lassen Sie sich überraschen, wie einfach und alltagstauglich das sein kann!

Juni

- 8.6., 15.6. und 22.6. (3 x Di)**
17.30 – 19.30 Uhr
€ 54,-/7,50
K30_21
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 oder in den Wechseljahren.

- 9.6.(Mi)**
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50/2,50
K31_21
Bitte anmelden!
Christine Pelzer
- Und was genau ist eigentlich Tantra?**
An diesem Informationsabend erfahren Sie mehr über Wurzeln, Geschichte und Lehre des Tantraismus. Wir beleuchten den Weg der jahrhundertealten östlichen Weisheit in den Westen und fragen nach den Schätzen und Möglichkeiten, die Tantra für uns bereithält.

- 11.6. (Fr)**
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K32_21
Bitte anmelden!
- Übungsabend „Gesunde Füße“**
Nähere Informationen siehe 5.3.2021
Weitere Übungsabende 9.7. und 6.8.2021
Karen Janker

- 14.6. (Mo)**
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K33_21
Bitte anmelden!
Susanna Koussouris und Alenka Berkopec-Valena
- Wechseljahre – Zeit der Veränderung**
Die Wechseljahre sind besser als ihr Ruf. Sie sind schweißtreibend, aber auch eine Zeit für Aufbruch und 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, Informationen zur Behandlung mit bioidentischen Hormonen und das Verständnis der seelischen Botschaften ermöglichen uns, ungeahnte Kräfte und Potentiale und einen wertschätzenden Umgang mit uns selbst zu entdecken.

- 16.6. (Mi)**
18.30 – 20.00 Uhr
€ 8,50,-/2,50
K34_21
Bitte anmelden!
Lena Brauer
- Reizdarm - gereiztes Bauchhirn? Behandlung in der Naturheilkunde**
Reizdarm ist eine funktionelle Darmerkrankung. Was bedeutet das? Was ist das Bauchhirn? Welchen Einfluss hat es auf unsere Verdauung? Wie wirkt sich unsere Stimmung auf die Verdauung aus? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es in der Naturheilkunde? Auf das und mehr werde ich in meinem Vortrag eingehen. Ich freue mich auf Sie.

Juni

- 18.6. (Fr)**
17.30 – 20.30 Uhr
€ 32,-/7,50
K35_21
Bitte anmelden!
Gaby Weilbach
- Anmut und Beweglichkeit – Bauchtanz für alle 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 Beckenbodenbeschwerden, Rückenschmerzen und Stress. Tanzen Sie mit Freude und Schwung in Ihr Wochenende!

- 21.6. (Mo)**
18.30 – 20.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K36_21
Bitte anmelden!
Ulrike Sonnenberg-Schwan
- Frauen und HIV – Was gibt es Neues?**
Wir sprechen über aktuelle Themen rund um die HIV-Infektion – neue frauenspezifische Forschungsergebnisse, Partnerschaft, Kinderwunsch und Schwangerschaft, Wechseljahre, PrEP und Vieles mehr. Neben zahlreichen Informationen gibt es Zeit für Fragen. **Für Frauen mit HIV und Mitarbeiterinnen von Beratungsstellen.**

- 23.6. (Mi)**
18.00 – 19.30 Uhr
€ 8,50,-/2,50
K37_21
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.

- 24.6. (Do)**
19.30 – 21.30 Uhr
€ 10,-/2,50
K38_21
Bitte anmelden!
Kathrin Heydebreck
- Shiatsu – die heilsame Berührung kennenlernen und erleben**
Shiatsu ist eine energetische Ganzkörperbehandlung, die auf achtsamem Kontakt und sanftem Lehnen beruht. An diesem Abend lernen Sie zunächst die Grundlagen dieser heilsamen Berührung kennen. Anhand von Meridianübungen und Selbstbehandlungen werden wir dann die eigene Lebensenergie aktivieren und die Heilkraft unserer Hände erkunden. Bitte langärmelige Kleidung und warme Socken mitbringen. Die Teilnehmerinnen sollten gut auf dem Boden sitzen können.

- 25.6. (Fr)**
19.00 – 21.00 Uhr
€ 10,-/2,50
Paare € 15,-
K39_21
Bitte anmelden!
Alenka Berkopec-Valena und Cornelia Baur
- 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.

Juli

2.7. (Fr)
18.30 – 20.30
€10,-/2,50
K40_21
Bitte anmelden!
Andrea
Kampermann

Moon Yoga® zur Unterstützung deiner 4 Zyklusphasen
Erfahre in diesem Workshop, wie du einen gesunden und regelmäßigen Monatszyklus mit speziellen Übungen (Asanas, Atem und Visualisierungen) aus dem Moon Yoga®, das extra für Frauen entwickelt wurde, unterstützen kannst.
Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

3.7. (Sa)
16.00 – 18.00 Uhr
€ 10,-/2,50
K41_21
Bitte anmelden!
Patricia Contreras

Salsa – bringen Sie Schwung ins Wochenende
Seit Jahrhunderten wissen wir, wie wohltuend Musik und Tanz für Körper, Geist und Seele sind. Als professionelle Latin-Tänzerin lade ich Sie ein, mit mir die Rhythmen von Salsa, Cha Cha Cha und anderen lateinamerikanischen Tänzen einzufangen und gemeinsam mit viel Freude zu erleben. Es muss nicht immer Paartanz sein!
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

9.7. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K42_21
Bitte anmelden!
Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 5.3.2021
Weitere Übungsabende 6.8.2021

10.7. (Sa)
10.00 – 14.00 Uhr
€ 48,-/10,-
K43_21
Bitte anmelden!
Susanna Koussouris

Einführung in schamanische Reisen
In diesem Workshop werden Grundlagen der schamanischen Reisetekniken vermittelt und erste Erfahrungen mit Trancereisen und Kontakt zu Kraftort und Krafttier ermöglicht. Nach dieser Einführung kann in der Trommelgruppe weitergearbeitet werden.

August

6.8. (Fr)
18.30 – 20.00 Uhr
€ 15,-/5,-
K44_21
Bitte anmelden!
Karen Janker

Übungsabend „Gesunde Füße“
Nähere Informationen siehe 5.3.2021

Referentinnen und weitere Mitarbeiterinnen

Sonja Apothofsky
Erzieherin, Tanzpädagogin,
Tanz, Bewegung, Gesundheit

Cornelia Baur
Dr. med., Ärztin für Allgemein-
medizin, NFP, Diaphragma-
Beraterin

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

Lena Brauer
Heilpraktikerin, Hormonregulation,
Magen-Darm-, Schilddrüsen-
und Autoimmunerkrankungen,
Schmerztherapie

Margarete Dreyer
Luna-Yoga®-Lehrerin

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

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

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

Kathrin Heydebreck
Shiatsu-Praktikerin

Karen Janker
Heilpraktikerin, Tanzpädagogin,
Bewegungsvermittlung

Andrea Kampermann
Yogatherapeutin und -lehrerin,
Ernährungswissenschaftlerin,
Entspannungspädagogin

Karola Mader
Wald-Gesundheitstrainerin,
Wellnesstrainerin

Christina Pelzer
Dipl.-Soziologin, Systemische
Paar- und Familientherapeutin,
Sexualitätsberatung, systemische
kinesiologische Beratung

Julia Philipp
Dipl. Pflegewirtin (FH),
systemischer Coach, Trainerin
in Achtsamkeit, Meditation,
Entspannung

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

Isolde Rötzer
Redakteurin, Qi Gong-Lehrerin

Michaela Schröppel
Bewegungs- und Entspannungs-
trainerin, bodybliss®

Gaby Weilbach
Tänzerin, Tanz- und
Rückentrainerin