



# TREFFPUNKT FrauenWissen

mit Expertinnen zu aktuellen Frauenthemen

>>> jeweils Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

>>> im Linzer Frauengesundheitszentrum

Teilnahme kostenfrei

18.09.	<b>Deine Gefühle als Wegweiser deiner Lebensfreude!</b> <i>Tanja GABATH</i>
25.09.	<b>Finanziell gesund leben – wie bleibt mir mehr von meinem Geld</b> <i>Melanie BRANDL, DSA</i>
02.10.	<b>Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung</b> Der sanfte Weg zur eigenen Beweglichkeit <i>Anne JANSSEN Dipl.-Ing. (FH)</i>
09.10.	<b>Gesichtsmuskeltraining</b> Gezieltes Training für ein jugendliches und strahlendes Aussehen! <i>Sigrid GRUBER</i>
16.10.	<b>Alcelsa – Arbeit mit den Informationsfeldern</b> Wirkung und Erfahrungen bei Schilddrüsenthemen <i>Mathilde KASER</i>
23.10.	<b>„Mit sanfter Berührung Heilungsprozesse aktivieren“</b> Körperliche, emotionale und seelische Blockaden werden aufgelöst. <i>Monika NEUBAUER</i>
30.10.	<b>Osteopathie – Was ist das?</b> Welche Beschwerden können gelindert werden? Wann bin ich RICHTIG bei einer Osteopathin? Der Vortrag bietet einen Überblick über diese ganzheitliche Methode und erlaubt einen Einblick in den philosophischen Hintergrund. <i>Dr. in Blanca ZIEBERMAYER</i>
06.11.	<b>Hochsensibilität - Eine besondere Gabe</b> Nutzen Sie diesen Vortrag, um Wissenswertes über Hochsensibilität zu erfahren und sich selbst zu entdecken. <i>Mag. a Dr. in Bettina TELFSEER</i>
13.11.	<b>Darmgesundheit in der Naturheilkunde</b> Sie erfahren einen Überblick zur Unterstützung Ihres „Immunsystems Darm“ mit den Möglichkeiten aus der Traditionell Abendländischen/Europäischen Medizin, Ayurveda und Traditionell Chinesischen Medizin. <i>Karin NEUMAYR</i>

20.11.	<b>Yoga für mehr Stabilität im Leben</b> Erklärungen und Übungen für die Füße bzw. Fehlstellungen in Verbindung mit den Gelenken und dem Beckenboden. <i>Petra NOWAK</i>
27.11.	<b>Burnout</b> Wissenswerter Vortrag, um mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und innere Ruhe in Ihr Leben zu bringen. <i>Mag. a Dr. in Bettina TELFSEER</i>
04.12.	<b>Räucherworkshop: „Räuchern kann jede!“</b> <i>Nina STÖGMÜLLER</i>
11.12.	<b>„Raunächte erzählen“</b> Märchen, Mythen, Brauchtum <i>Nina STÖGMÜLLER</i>
08.01.	<b>Ernährung nach TCM-5 Elemente</b> Ernährung im Einklang mit der Natur <i>Claudia HOLL</i>
15.01.	<b>Fasten &amp; Entlasten</b> Fasten als Impuls für Körper, Geist und Seele - Reflektieren der eigenen Lebensgewohnheiten. In unserem oftmals übersättigten Alltag wieder das rechte Maß finden und somit das eigene Wohlbefinden steigern, das Immunsystem stärken, Klarheit für anstehende Entscheidungen gewinnen uva. Was steckt dahinter? <i>Marie SPIESMAIER</i>
22.01.	<b>Achtsam Grenzen setzen</b> Die eigenen Grenzen/Bedürfnisse wahrnehmen und mit Klarheit ausdrücken! Die Prinzipien der Alexandertechnik als Körperbewusstseins- und Achtsamkeitslehre unterstützen uns dabei! <i>Mag. a Esther LEHERMAYR</i>
29.01.	<b>Leben mit den Mondzyklen</b> Bewusste Persönlichkeitsentfaltung <i>Renate REICHHARDT</i>
05.02.	<b>„Du gehst mir auf die Nerven“</b> Wenn Nervensägen an unseren Nerven sägen <i>Klaudia LUX</i>
12.02.	<b>Heilpflanzen für Frauen</b> Es gibt viele Heilpflanzen die in der Phytotherapie Anwendung finden. In diesem Vortrag wird speziell der Einsatz bestimmter Heilpflanzen bei Beschwerden von Frauen erläutert. <i>Dr. in Blanca ZIEBERMAYER</i>
26.02.	<b>NIA – Getanzte Lebensfreude</b> <i>Mag. a Dr. in Nicole Anna KIRCHMAYR</i>

# GRUPPEN

Sie können diese Gruppen jederzeit, unverbindlich und anonym besuchen!

**Selbsthilfegruppe mit Klaudia LUX**

**Ich dachte, es wäre für immer...**

Den Partner zu verlieren, ist für viele eine Katastrophe. Neben Gefühlen von Enttäuschung, Wut und Trauer bedeutet Trennung und Scheidung, auch immer Abschied nehmen von Ideen, Träumen und Lebensplänen. Es steht der gegenseitige Austausch im Vordergrund. Ziel ist, neue Perspektiven zu entwickeln.

Jeden 2. Donnerstag im Monat

**1. Treffen: Donnerstag, 12.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr**

Folgetermine: 17.10., 14.11., 12.12.2019, 16.01., 12.02. und 12.03.2020

**Kosten: € 7,- pro Treffen**

**Selbsthilfegruppe mit Mag. a Claudia LEBESCHY**

**LEBE! mit Diagnose Brustkrebs**

Selbsthilfe ist die Erkenntnis, dass ich mit meinem Problem nicht alleine bin und bietet eine Möglichkeit der Problembewältigung durch Erfahrungsaustausch. Das Ziel ist in erster Linie, sich selbst zu helfen.

Jeden 3. Dienstag im Monat

**1. Treffen: Dienstag, 17.09.2019, 16:30 - 18:00 Uhr**

Folgetermine: 15.10., 19.11., 17.12.2019, 21.01. und 18.02.2020

**Kreatives Schreiben mit Barbara Theresia HOLZKNECHT, MAS, MSc**  
**Der Lebensfreude auf der Spur**

Wir bedienen uns der heilsamen Kraft des Schreibens, um Zugang zu unseren Wesenskern zu finden. Wir graben in der Schatzkiste des Lebens und geben unsagbarem Raum am Papier. Kreatives Schreiben – eingebettet in den Gruppenprozess – schafft Verbindung, macht Mut und weckt die Lebensfreude. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**1. Treffen: Donnerstag, 19.09.2019, 09:00 - 11:00 Uhr (14-tägig)**

Folgetermine: 03./17./31.10., 14./28.11., 12.12.2019, 09./23.01., 06.

und 27.02.2020 **Kosten: € 12,- pro Treffen**

**Offen geführte Gruppe mit Mag. a Dr. in Bettina TELFSEER**  
**Erschöpfungsdepression – Burnout**

Burnout ist eine Stressreaktion als Folge von langanhaltendem Dauerstress mit massiven Erschöpfungssymptomen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Im Rahmen der Gruppe erhalten Frauen die Möglichkeit sich über die Belastungen des Alltags auszutauschen, Hilfe anzunehmen und vor allem Lebensfreude und Kraft zu tanken.

Jeden 1. Donnerstag im Monat

**1. Treffen: Donnerstag, 03.10.2019, 17:00 - 18:30 Uhr**

Folgetermine: 07.11., 05.12.2019, 09.01. und 06.02.2020

**Kosten: € 7,- pro Treffen**

Wir danken für die  
freundliche Unterstützung:

linz  
verändert

Gründungsland  
OBERÖSTERREICH

Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz