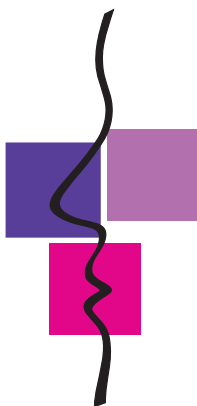


Linzer Frauen Gesundheitszentrum Programm Frühling 2019



4020 Linz, Kaplanhofstraße 1
Telefon: 0732 / 77 44 60
E-Mail: office@fgz-linz.at
Web: www.fgz-linz.at

FRAUENCAFÉ

mit ExpertInnen zu aktuellen Frauenthemen

>>> **jeweils Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr**
>>> **im Linzer Frauengesundheitszentrum**
>>> **kostenfrei**

- | | |
|--------|--|
| 27.02. | Die Kraft der Sprache – Wie Kommunikation uns stärken und schwächen kann!
<i>Marion Weiser</i> |
| 06.03. | Feng Shui – Einrichtungstipps um das Wohngefühl positiv zu beeinflussen <i>Karin Neumayr</i> |
| 13.03. | Identität – Entwicklung und Stärkung <i>Annette Kiehas</i> |
| 20.03. | Alcelsa – Alle Erlebnisse und Ereignisse hinterlassen Spuren in unserem Körper und Bewusstsein, die unser Handeln beeinflussen. Alcelsa ist eine Methode, die helfen kann belastende Informationsfelder aufzulösen. <i>Mathilde Kaser</i> |
| 27.03. | Die 5 Sprachen der Liebe <i>Ingrid Haselböck</i> |
| 03.04. | Signaturenlehre – Wie Pflanzen zu uns sprechen <i>Karin Neumayr</i> |
| 10.04. | FRAU in liebevoller Beziehung <i>Annette Kiehas</i> |
| 17.04. | Körper und Gefühl in Zusammenhang bringen! Wie beeinflussen Gefühle unsere Körpersprache und umgekehrt <i>Mag.^a Esther Lehermayr</i> |
| 08.05. | Resilienz – Ihre seelische Widerstandskraft stärken – So bewältigen Sie die Herausforderungen des Alltags und bleiben gesund! <i>Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina Telfser</i> |
| 15.05. | Wenn die Blase schwächelt – Vorbeugung, Diagnostik und Therapien bei Blasenschwäche und Inkontinenz <i>Dr.ⁱⁿ Angelika Soldan-Salzman</i> |
| 22.05. | Signale des Körpers erkennen und energetisch verstehen – Energetikarbeit und ihre Wirkung auf den Körper <i>Eberhart Auer</i> |
| 29.05. | Selbstbestimmte Geburt – Das Leben braucht einen guten Anfang <i>Ulrike Spinka, MSc</i> |
| 05.06. | Der Angst ein Lächeln schenken <i>Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina Telfser</i> |
| 12.06. | Der 12-Stunden-Tag – Seine Risiken und Nebenwirkungen
<i>Eva Mandl, MSc (Arbeiterkammer OÖ)</i> |
| 19.06. | Entspannt verspannt sein <i>Nina Röhrenbacher</i> |
| 26.06. | Achtsamkeit – Einfache Übungen für den Alltag <i>Helga Speigner</i> |

Besuchen Sie uns auf facebook! www.facebook.com/ges/Linzer-Frauen-Gesundheitszentrum/399330563508832

GRUPPEN

Sie können diese Gruppen jederzeit, unverbindlich und anonym besuchen!

Selbsthilfegruppe mit Mag.^a Claudia Lebschy

LEBE! mit Diagnose Brustkrebs

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

Jeden 3. Dienstag im Monat

1. Treffen: Dienstag, 19.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr
Folgetermine: 19.03., 16.04., 21.05. und 18.06.2019

Selbsterfahrungsgruppe mit Mag.^a Birgit Freidhager

Achtsamkeit leben und Selbstmitgefühl entwickeln!

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl sind hilfreiche Wegbegleiterinnen zu mehr Gelassenheit, innerer Stabilität und Stärke.

5 x | **1. Treffen: Dienstag, 26.02.2019, 17:30 - 18:30 Uhr**
Folgetermine: 05./12./26.03. und 02.04.2019

Kosten: € 5,- pro Treffen

Selbsthilfegruppe mit Klaudia Lux

Ich dachte, es wäre für immer...

Die Trennung vom Partner, 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. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für Frauen.

1. Treffen: Donnerstag, 14.03.2019, 18:30 - 20:00 Uhr
Folgetermine: 11.04., 09.05., 13.06. und 11.07.2019

Kosten: € 5,- pro Treffen

BERATUNG

Unser Angebot einer kostenfreien psychologischen Beratung richtet sich an Frauen und Mädchen in Zeiten von großen Herausforderungen und in schwierigen Lebensphasen. Ein Gespräch erleichtert und eröffnet neue Wege und Möglichkeiten.

Psychosoziale Beratung:

Telefon: 0732 / 77 44 60 -14

E-Mail: beratung@fgz-linz.at

Österreichische Post AG / Sponsoring.Post,
Benachrichtigungspostamt 4020, GZ 07Z037174 S

WORKSHOPS

Wir ersuchen um schriftliche Anmeldung: office@fgz-linz.at

Selbstverteidigungskurs für Frauen Petra Schneiderbauer

Sie lernen die Kräfte des Körpers zu nutzen und diese im Alltag einzusetzen. Ziel ist neben einem erhöhten Sicherheitsgefühl auch die Stärkung der eigenen Persönlichkeit im Umgang mit alltäglichen Konflikten, Grenzüberschreitungen und Gewaltsituationen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Freitag, 08.03.2019, 14:00 - 16:00 Uhr

Folgetermin: 15.03.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Kosten: € 56,- | Anmeldeschluss: 01.03.2019

Entgiftungs-Qi-Gong Mag. Tiberius Binder

Die Muskeln und das Gehirn werden mit nährstoffreichem und sauerstoffreichem Blut versorgt. Alle Organe und die Verdauung kommen ihrer Arbeit besser nach, besonders die Verdauung ist wichtig, weil im Darm Großteile unseres Immunsystems angelegt sind. Wir regen den Körper und die Energie auf sanfte, aber dennoch wirkungsvolle Weise an.

Freitag, 15.03.2019, 16:00 - 17:30 Uhr

Kosten: € 19,- | Anmeldeschluss: 08.03.2019

Kräuterwanderung Mag. Tiberius Binder „Wilde Kräuter am Pöstlingberg“

Wir machen uns auf die Suche nach Frühlingskräutern, schauen, ob diese für uns bekömmlich sind oder ob wir sie für andere „Rituale“ verwenden können. Stets gespickt mit Geschichten aus dem Alltag vergangener Jahrhunderte und „sinnlichen“ Mythen umwandern wir den Hausberg von Linz.

Freitag, 05.04.2019, 15:00 - 17:00 Uhr

Kosten: € 22,- | Anmeldeschluss: 29.05.2019

Signaturenlehre – Wie Pflanzen zu uns sprechen Karin Neumayr

Seit Anbeginn der Pflanzenheilkunde wurde aufgrund bestimmter Merkmale auf die Heilkraft geschlossen. Wir werden uns die Frage stellen, wie weit dies in der modernen Phytotherapie von Nutzen ist. **Freitag, 26.04.2019, 15:00 - 18:00 Uhr**

Kosten: € 38,- | Anmeldeschluss: 17.05.2019

Ihre seelische Widerstandskraft stärken (Resilienz-Training)

So bewältigen Sie die Herausforderungen des Alltags und bleiben gesund!

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina Telfser

Sie suchen nach einer effektiven Methode, um Ihre leeren Batterien wieder aufzufüllen, den Leistungsdruck abzubauen und wieder mehr Zufriedenheit und Freude am Leben zu haben? Resilienz = Belastbarkeit, Widerstandskraft und Fähigkeit, Krisen zu meistern

Freitag, 24.05.2019, 15:00 - 17:30 Uhr

Kosten: € 34,- | Anmeldeschluss: 17.05.2019

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz