

Linzer Frauen  
Gesundheitszentrum



[www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)

PROGRAMM

**HERBST/  
WINTER  
2024/25**

# UNSER LEITBILD



Das Kompetenzzentrum für Frauen - mitten in Linz!

# ZUSATZLEISTUNGEN



## Das Linzer Frauengesundheitszentrum

### ... ist ein Kompetenzzentrum für Frauen.

Die Bedürfnisse von **Mädchen und Frauen** aller Altersgruppen, unabhängig von ihrer sozialen, kulturellen oder ethnischen Herkunft, Lebensform, sexuellen Orientierung, **stehen im Mittelpunkt** aller Entscheidungen und Handlungen.

... anerkennt die **Eigenverantwortung** jeder Frau und betrachtet sie als **Expertin für ihre eigene Gesundheit**. Selbstbestimmtheit und Selbstbewusstsein sollen die entscheidenden Faktoren für ihr körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden sein.

Das Frauengesundheitszentrum ist ein **Treffpunkt**, in dem Frauen unter ganzheitlichen Gesichtspunkten **beraten und begleitet** werden. Der **Förderung von Gesundheit** wird dabei höchster Stellenwert eingeräumt.

Die Frauen des Vorstandes und die Mitarbeiterinnen des Linzer Frauengesundheitszentrums verstehen sich als **Interessensvertreterinnen** ihrer Besucherinnen und Klientinnen und treten für die **Verbesserung der Lebenswelten und Gesundheit** der Frauen ein. Sie setzen sich kritisch mit dem bestehenden Gesundheitssystem auseinander und nehmen Einfluss auf die öffentliche Diskussion von Gesundheitsthemen.

Näheres zu den Zusatzangeboten finden Sie auf: [www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at).



### BIBLIOTHEK

Während der Öffnungszeiten können Sie unsere Bibliothek besuchen, um zu schmökern und Fachbücher zu entleihen.  
Leihgebühr:  
EUR 1,- / 4 Wochen.  
Für jeden überzogenen Arbeitstag verrechnen wir EUR 0,10.  
Mitglieder des FGZ zahlen keine Leihgebühr!



### MITGLIED WERDEN

Mit Ihrer Mitgliedschaft werden Sie ein fördernder Teil des Linzer Frauengesundheitszentrums.  
Der Beitrag beträgt EUR 25,- und wird jährlich von uns eingehoben. Des Weiteren erhalten Sie bei der Buchung eines Workshops, 10 % Ermäßigung und das Ausleihen von Fachbüchern ist kostenfrei!



### TREUEPASS

Nehmen Sie an einer Gruppeneinheit teil oder besuchen Sie einen Vortrag bei uns im Haus – erhalten Sie einen Stempel in Ihren Treuepass.  
Der 10te Besuch einer Gruppe oder eines Vortrags ist für Sie dann kostenfrei!

**Gustieren Sie in unserem Herbst/Winter-Programm 2024/25!  
Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen.**

## INHALT >>

- TREFFPUNKT FRAUENWISSEN Seite 04 - 09
- GRUPPEN Seite 09 - 11
- WORKSHOPS Seite 12 - 17
- BERATUNG/PSYCHOTHERAPIE Seite 18
- PROJEKT SELBSTWERT + Seite 19

Oder hier online lesen!



Wir sind gerne für Sie da:

[www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)

# TREFFPUNKT FRAUENWISSEN



jeweils  
Mittwoch,  
16:30–18:00 Uhr,  
Kosten:  
7,- EUR



## Expertinnen teilen Wissen und Erfahrungen zu aktuellen Frauenthemen - bei uns im Frauengesundheitszentrum Linz!

Die Angebote finden in kleinem Rahmen statt - daher bitten wir, um schriftliche An- bzw. Abmeldung spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn (telefonisch oder per Email: [anmeldung@fgz-linz.at](mailto:anmeldung@fgz-linz.at))!

2024

SEPTEMBER

11.09



### „Ich bin eine von dreien“ häusliche Gewalt kann viele Formen annehmen

Jede dritte in Österreich lebende Frau, ist von Gewalt betroffen. In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu Formen und Auswirkungen von häuslicher Gewalt, darüber wie das Gewaltschutzzentrum OÖ unterstützen kann und welche rechtlichen Möglichkeiten oder auch Schutzmaßnahmen es gibt.

*Gewaltschutzzentrum OÖ*

18.09



### Hashimoto: Autoimmunerkrankung der Schilddrüse

Gemeinsam entschlüsseln wir die Zusammenhänge der Erkrankung und erfahren dabei, wie Sie wieder in Ihre volle Kraft und Lebendigkeit gelangen können.

*Mathilde EDER*

25.09



### „Vom Gefühl zur Handlung: Neuroplastizität und emotionale Intelligenz“

Viele Menschen kämpfen damit, ihre Emotionen zu verstehen und konstruktiv zu nutzen. Häufig bleiben sie in negativen Denkmustern gefangen, was nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die geistige Gesundheit beeinträchtigt. Der Vortrag zielt darauf ab, die Schmerzpunkte zu adressieren und Ihnen praktische Werkzeuge an die Hand zu geben, um Ihre emotionale Intelligenz zu stärken und positive Gedanken zu fördern. Nehmen Sie die Herausforderung an und transformieren Sie Ihr emotionales Wohlbefinden! *Lisa LEITENBERGER, BA e.U.*

OKTOBER

02.10



### Schnelle Hilfe aus der Kinesiologie

Kinesiologie ist eine effektive Methode, um Stress zu reduzieren, körperliche und seelische Blockaden zu lösen, die eigenen Potentiale zu fördern und die eigene Lebensqualität zu verbessern. Mehr dazu erfahren Sie in diesem Vortrag.

*Ilse LENGAUER*

09.10



### Stichwort Longevity: Was brauchen Sie für ein gesundes langes Leben und sind Nahrungsergänzungsmittel dazu tatsächlich notwendig?

Viele wollen länger, aber vor allem gesund länger leben. In diesem Impulsvortrag diskutieren wir über Longevity und was Sie dafür tun können. Dabei besprechen wir u.a.:

- die Vor- und Nachteile bzw. Argumente für und gegen die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln
- Qualitätskriterien und Kennzeichnungen: Worauf sollte man beim Kauf und bei der Einnahme achten?
- Ohne Bewegung geht's nicht! Wie optimale Bewegung zu einem längeren und gesünderen Leben beitragen kann.

*Dr.<sup>in</sup> iur. Elisabeth BARTA-WINKLER*

16.10



### Burn-out und Stressmanagement

Wenn gesunder Stressausgleich fehlt, kann es bei anhaltender Belastung zu körperlicher und seelischer Erschöpfung kommen. Der Vortrag vermittelt Hintergrundwissen und praktische Tools für einen gesunden Umgang mit alltäglichen Stresssituationen.

*Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Bettina TELFSER*

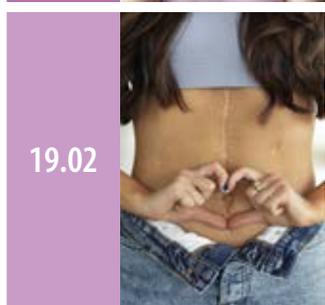
Profitieren Sie von unserem Treuepass für Vorträge und Gruppenangebote!



TREFFPUNKT FRAUENWISSEN

23.10		<p><b>Somatic Experiencing® - Ein Weg vom Trauma zurück in die Balance</b></p> <p>Ein Trauma ist ein Erlebnis, das unsere psychischen Schutzmechanismen übersteigt - in der Folge können Symptome entstehen, die auf eine Dysbalance im autonomen Nervensystem zurückgehen. In diesem Vortrag beleuchten wir Ursachen und Folgen von Traumatisierungen, sowie auch - anhand der Methode „Somatic Experiencing®“ nach Peter Levine - Möglichkeiten, Traumata zu lösen bzw. sich davor zu schützen.</p> <p><i>Mag.ª Isabella GROSS</i></p>
30.10		<p><b>Resilienz – heute wichtiger denn je!</b></p> <p>Lernen Sie Ihre eigenen Ressourcen richtig zu nutzen.</p> <p><i>Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER</i></p>
06.11		<p><b>Unterstützung des Bewegungsapparates mit Naturheilkundlichen Methoden</b></p> <p>Die Natur bietet uns viele schmerzlindernde Kräuter, die körperliche Funktionen verbessern und die Lebensqualität steigern. Hier bekommen Sie einen Einblick in die äußeren Anwendungsmöglichkeiten, bei altersbedingten Abbauprozessen in den Gelenken. <i>Karin NEUMAYR</i></p>
13.11		<p><b>Mit mentaler Stärke zu Glück und Erfolg – im Alltag und Beruf!</b></p> <p>Menschen, mit einer gesunden, vertrauensvollen Grundhaltung, leben glücklicher und zuversichtlicher, selbst, wenn mal etwas nicht so läuft, wie gewünscht. Wir können viel tun, um unsere Kräfte auszubauen und mentale Stärke zu entwickeln, um im Leben erfolgreich zu sein. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ihnen das gelingen kann. <i>Mag.ª Christine AUERWÖGER</i></p>
20.11		<p><b>Körper und Geist im Einklang - Die ganzheitliche Gesundheit im Blick</b></p> <p>Fühlen Sie sich oft ausgelaugt und unfähig, Ihre Ziele zu erreichen? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Körper und Geist in Einklang bringen und Ihre Energiequellen wieder mobilisieren. Lernen Sie einfache Techniken kennen, um Stress abzubauen, Verspannungen zu lösen und mehr Energie für Ihren Alltag zu gewinnen. Sie werden staunen, wie viel Gestaltungskraft in Ihnen steckt!</p> <p><i>Elisabeth PEITL</i></p>

27.11		<p><b>Selbstwertgefühl stärken - Lebensfreude gewinnen</b></p> <p>Wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl haben, fühlen wir uns liebenswert und wertvoll - so wie wir sind. Verletzung und Kritik berühren uns kaum, wir suchen weniger nach Anerkennung durch andere und haben mehr Vertrauen in uns selbst. Dieser Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Selbstwert und somit die psychische Gesundheit fördern können.</p> <p><i>Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER</i></p>
04.12		<p><b>Frauenherzen schlagen anders</b></p> <p>Das Herz ist der „Motor“ unseres Körpers, doch im Laufe des Lebens gibt es viele Faktoren, warum es aus dem Rhythmus kommt bzw. Schwäche zeigt. Wie kann man Herzkrankungen frühzeitig erkennen? Was sind Anzeichen für eine Herzschwäche? Was hält das Herz gesund und warum schlagen Frauenherzen anders? All das erfahren Sie in diesem Vortrag.</p> <p><i>OÄ Dr.ª Regina STERINGER-MASCHERBAUER</i></p>
11.12		<p><b>Räuchern kann jede! Jahresabschluss für die Seelenhygiene</b></p> <p>Die Teilnehmerinnen erfahren Wissenswertes zum Thema Räuchern und lernen, wie man ganz einfach selbst zu Hause eine Räucherung durchführen kann. Auch über Brauchtum, Geschichte und verschiedenste Räucherwerke wird berichtet. Und damit das neue Wissen nicht gleich wieder in Rauch aufgeht, gibt es auch Unterlagen zum Nachlesen für zu Hause!</p> <p><i>Nina STÖGMÜLLER</i></p>
08.01		<p><b>Yoga NIDRA – Tiefenentspannung und Nervensystemregulierung</b></p> <p>Mit dieser Methode erfahren Sie tiefe Ruhe und Erholung. Durch gezielte Entspannungstechniken können Sie Stress abbauen, emotionale Blockaden lösen und innere Balance finden.</p> <p><i>Jana SIMBÜRGER</i></p>
15.01		<p><b>Verjüngungsdehnen nach Liebscher und Bracht</b></p> <p>Schmerzen im Bewegungsapparat sind für viele Menschen ein Thema. Durch sanftes Lockern von Verspannungen, Dehnen von Sehnen, Bändern, Muskeln und Faszien, erlangen Sie mehr Freude am eigenen Körper. Wie effektiv und schnell wirksam diese Methode sein kann, erfahren Sie hier. <i>Ilse LENGAUER</i></p>



**Sexualität in den Wechseljahren**

In diesem Vortrag erfahren Sie, was die weibliche Sexualität in der Lebensmitte beeinflusst, und bekommen konkrete Tipps, wie Sie Ihre Sexualität in den Wechseljahren - und darüber hinaus! - genießen können. Die Menopause hat zweifelsohne ihre Herausforderungen, sie bietet allerdings auch die Chance, Ihre Sexualität neu zu entdecken! *Doris KAISER*

**Kräuter und äußere Anwendungen für die Nieren**

In der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM) werden die Nieren als Sitz der Lebensenergie angesehen. In unserer heimischen Kräuterwelt gibt es viele Pflanzen, die uns dabei unterstützen, diese „Nierenenergie“ zu bewahren. Mehr dazu in diesem Vortrag. *Karin NEUMAYR*

**Achtsamkeit im Alltag - Wege zu mehr Gelassenheit und Fokus**

In einer Welt, die ständig nach unserer Aufmerksamkeit verlangt, wird Achtsamkeit zu einem wertvollen Werkzeug, um inneren Frieden und Klarheit zu finden. Erfahren Sie hier, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren können, um stressige Situationen gelassener zu meistern und Ihre Konzentration zu verbessern. Erhalten Sie praktische Techniken und Einsichten, die Ihnen helfen, bewusster im Hier und Jetzt zu leben und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. *Lisa LEITENBERGER, BA e.U.*

**Vom Ruhen ins Tun - Motiviertes Anpacken**

Sie sind mit allen Werkzeugen ausgestattet, um Ihre Wünsche, Träume und Ziele zu verwirklichen. *Monika NEUBAUER*

**Narbenentstörung**

Durch Einschränkungen des Bindegewebes kann es dazu kommen, dass die Narben die Beweglichkeit beeinträchtigen und zu Störfeldern im menschlichen Organismus werden. In diesem Vortrag werden wir beleuchten, wie Narben die Entstehung von Krankheiten begünstigen können und warum die Narbenentstörung so wichtig ist. *Eva ENGELBRECHTSMÜLLER*



**Asthma - Selbsthilfe mit Impuls-Strömen**

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die Methode des Impuls-Strömens, erfahren, wie diese bei Asthma bronchiale als Möglichkeit zur Selbsthilfe eingesetzt werden kann und erhalten Übungen für zuhause. *Lucia NAUSNER BSc MSc*



Alle Angebote finden in kleinem Rahmen statt.

**Selbsterfahrung, Selbsthilfe und Austauschgruppen:**

Bitte um schriftliche An- bzw. Abmeldung spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn (telefonisch oder per Email: [anmeldung@fgz-linz.at](mailto:anmeldung@fgz-linz.at))!



**AUSTAUSCHGRUPPE: Hochsensibilität – Eine besondere Gabe**

Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit, Wissenswertes über die Hochsensibilität zu erfahren, sich selbst zu entdecken und Ihre Selbstliebe zu finden. Hilfe anzunehmen und vor allem Lebensfreude und Kraft zu tanken. Ziele der Gruppe sind Information, Austausch und gegenseitige Stärkung! *Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER*

**1. Treffen:** Donnerstag, 05.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr  
**Folgetermine:** 03.10., 07.11. und 05.12.2024, 06.02. und 06.03.2025  
**Kosten:** EUR 7,- pro Treffen

**Nutzen Sie auch unser therapeutisches Angebot und vereinbaren Sie ein Clearinggespräch. Tel.: 0664/39 85 003**



GRUPPEN

FEBRUAR

**AUSTAUSCHGRUPPE: Erfüllung, Sinn und persönliche Entwicklung**

Möchten Sie herausfinden, wer Sie wirklich sind, Ihren eigenen Weg gehen und sich ein erfülltes Leben erschaffen? Durch Coaching-Übungen und im Austausch in der Gruppe werden Sie dabei begleitet, zu sich selbst (zurück) zu finden und Ihre Potentiale zu erkennen und zu aktivieren. Sie gewinnen Schritt für Schritt Klarheit darüber, was Ihr persönlicher Sinn im Leben ist und wie Sie Erfüllung finden können. Beginnen Sie, das Leben so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen! *Mag.° Christine AUßERWÖGER*

**1. Treffen:** Montag, 09.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

**Folgetermine:** 30.09., 28.10., 18./25.11. und 16.12.2024, 27.01. und 03.03.2025

**Kosten:** EUR 7,- pro Treffen

**AUSTAUSCHGRUPPE: FIT FOR LIFE durch gesunde Ernährung, tägliche Bewegung und Streicheleinheiten für die Seele**

Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit, Wissenswertes über Ernährung zu erfahren, Bewegungsübungen für den Alltag kennen zu lernen und der Seele Gutes zu tun. Information und interaktiver Wissensaustausch sind Ziele der Gruppe. Wünsche und Anregungen der Teilnehmerinnen sind erwünscht und werden - sofern möglich - gerne berücksichtigt.

*Dr.° iur. Sabine ENGLISH und Roswitha ECKERSTORFER*

**1. Treffen:** Dienstag, 10.09.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

**Folgetermine:** 08.10., 12.11. und 10.12.2024, 14.01. und 11.02.2025

**Kosten:** EUR 7,- pro Treffen

**SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE: Mir selbst Freundin sein. Achtsamkeit und bewusstes Körper - Erleben**

In dieser Gruppe widmen wir uns ganz der achtsamen Wahrnehmung von uns selbst. Wir üben, bewusst wahrzunehmen, was jetzt gerade da ist - Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken - ohne zu werten, ohne zu interpretieren, ohne zu erklären. Achtsamkeit bringt uns in Kontakt mit uns selbst und dem Leben, sie unterstützt uns auf dem Weg hin, zu mehr Klarheit, Stabilität und Selbstannahme. Inhalte: Übungen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung in Stille und Bewegung und der Austausch miteinander. *Mag.° Isabella GROSS*

**1. Treffen:** Montag, 16.09.2024, 17:30 – 18:30 Uhr

**Folgetermine:** 07./21.10., 04.11. und 09.12.2024, 20.01., 10.02. und 17.02.2025

**Kosten:** EUR 7,- pro Treffen

**AUSTAUSCHGRUPPE: Gemeinsam STARK**

Diese Gruppe richtet sich an Frauen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Grenzverletzendes Verhalten kann viele Formen annehmen. Es beginnt bereits dort, wo Ihre Grenzen nicht geachtet werden. Jede Erfahrung ist einzigartig. Aus diesem Grund bietet diese Gruppe einen sicheren Raum, um Erfahrung zu teilen, Unterstützung zu erhalten und gemeinsam neue Perspektiven zu entwickeln.

*Isabel NÖBAUER, BScN BA (Gewaltzentrum OÖ) und Mag.° Karin BANGELMEIER (Linzer Frauengesundheitszentrum)*

**1. Treffen:** Donnerstag, 19.09.2024, 09:00 – 10:30 Uhr

**Folgetermine:** 03./17./31.10., 14./28.11. und 12.12.2024, 16./30.01., 13.02. und 27.02.2025

**Telefonische Anmeldung:**

Gewaltzentrum OÖ: 0732 / 60 77 60

Linzer Frauengesundheitszentrum: 0664 / 39 85 006

**Teilnahme KOSTENFREI**

**KUNSTTHERAPEUTISCHE GRUPPE**

Im Einlassen auf verschiedene bildnerische und darstellende Künste (Malen, Collage, Formen, Bewegung, Schauspiel, Schreiben...), können wir die Quelle ureigener Kreativität und Schöpferkraft erfahren.

Diese Gruppe lädt zum bewertungsfreien, künstlerischen Ausdruck und zu spielerischer Selbsterforschung ein. *Kathrin FÜREDER*

**1. Treffen:** Montag, 23.09.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

**Folgetermine:** 14.10., 11.11. und 02.12.2024, 13.01., 03.02. und 24.02.2025

**Kosten:** EUR 7,- pro Treffen

**„FRAUENKREIS“ gel(i)ebte Weiblichkeit im Zeichen der Verbundenheit**

Sehnen Sie sich nach einer wohlthuenden Auszeit vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken? Möchten Sie sich in einem wertschätzenden Rahmen mit anderen Frauen treffen und austauschen? Mögen Sie die geballte Frauenkraft genießen, um Ihre eigene Weiblichkeit zu nähren und zu stärken? Dann sind Sie hier richtig! Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich inspirieren.

*Roswitha ECKERSTORFER*

**1. Treffen:** Mittwoch, 09.10.2024, 18:30 – 20:30 Uhr

**Folgetermine:** 13.11. und 04.12.2024, 15.01. und 12.02.2025

**Kosten:** EUR 9,- pro Treffen



# WORKSHOPS

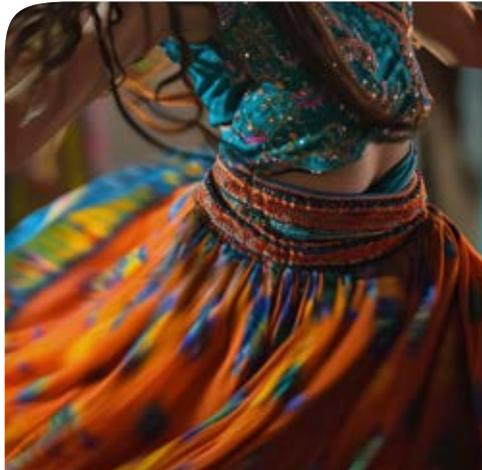


Neues entdecken, ausprobieren und erfahren!

## Erleben Sie unsere vielseitigen Workshops!

Die Angebote finden in kleinem Rahmen statt - daher bitten wir, um schriftliche An- bzw. Abmeldung zum jeweils angegebenen Anmeldeschluss (telefonisch oder per Email: anmeldung@fgz-linz.at)

2024/25



### BAUCHTANZ – DER TANZ DER MITTE

Entdecken Sie die eigene Weiblichkeit mit dem orientalischen Tanz, der von Kopf bis Fuß geschmeidig und fließend ist. Rücken, Becken, Beine, Bauch und Beckenboden werden gestärkt, eine aufrechte Körperhaltung wird gefördert, die Arme und Hände werden anmutig bewegt. Nehmen Sie sich Auszeit aus dem Alltag, erwecken Sie die Lebenslust und haben Sie Spaß an Bewegung. Keine Vorkenntnisse erforderlich! (Mitzunehmen: Bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte und Patscherl ohne Gummisohle)

*Elisabeth LOIDL*

1. Block:	2. Block:	3. Block:	4. Block:
Dienstag, 03.09.2024, 16:00 - 17:30 Uhr & Dienstag, 03.09.2024, 17:45 - 19:15 Uhr	Dienstag, 22.10.2024, 16:00 - 17:30 Uhr & Dienstag, 22.10.2024, 17:45 - 19:15 Uhr	Dienstag, 17.12.2024, 16:00 - 17:30 Uhr & Dienstag, 17.12.2024, 17:45 - 19:15 Uhr	Dienstag, 18.02.2025, 16:00 - 17:30 Uhr & Dienstag, 18.02.2025, 17:45 - 19:15 Uhr
<b>Folgetermine:</b> 17.09., 24.09., 01.10. und 15.10.2024	<b>Folgetermine:</b> 29.10., 05.11., 26.11. und 03.12.2024	<b>Folgetermine:</b> 07.01., 21.01., 28.01. und 04.02.2025	<b>Folgetermine:</b> 25.02., 04.03., 11.03. und 18.03.2025
<b>Anmeldeschluss</b> 27.08.2024	<b>Anmeldeschluss</b> 15.10.2024	<b>Anmeldeschluss</b> 10.12.2024	<b>Anmeldeschluss</b> 11.02.2025

**Kosten:** EUR 60,- pro Block



### YOGA – KÖRPER – GEIST & SEELE

Ruhig, fließend, geschmeidig, kraftvoll gewürzt, mit Frohsinn und Musik; Sich erfahren, neugierig bleiben, ausprobieren, fühlen – einfach „SEIN“. *Elisabeth LOIDL*

1. Block:	2. Block:	3. Block:	4. Block:
Freitag, 06.09.2024, 08:30 – 10:00 Uhr & Freitag, 06.09.2024, 10:30 – 12:00 Uhr	Freitag, 18.10.2024, 08:30 – 10:00 Uhr & Freitag, 18.10.2024, 10:30 – 12:00 Uhr	Freitag, 06.12.2024, 08:30 – 10:00 Uhr & Freitag, 06.12.2024, 10:30 – 12:00 Uhr	Freitag, 24.01.2025, 08:30 – 10:00 Uhr & Freitag, 24.01.2025, 10:30 – 12:00 Uhr
<b>Folgetermine:</b> 13.09., 20.09., 27.09. und 04.10.2024	<b>Folgetermine:</b> 25.10., 08.11., 15.11. und 29.11.2024	<b>Folgetermine:</b> 13.12. und 20.12.2024, 10.01. und 17.01.2025	<b>Folgetermine:</b> 31.01., 07.02., 21.02. und 28.02.2025
<b>Anmeldeschluss</b> 30.08.2024	<b>Anmeldeschluss</b> 11.10.2024	<b>Anmeldeschluss</b> 29.11.2024	<b>Anmeldeschluss</b> 17.01.2025

**Kosten:** EUR 60,- pro Block

### YOGA NIDRA

Yoga Nidra, auch „yogischer Schlaf“ genannt, ist eine Tiefenentspannungspraxis, die einen Zustand zwischen Schlaf und Meditation erreicht und dabei tiefe, regenerative Entspannung ermöglicht. Yoga Nidra wird im Liegen praktiziert, typischerweise in der Shavasana-Position. Es ist für jeden geeignet und erfordert keine Yoga-Vorkenntnisse. Du liegst bequem auf einer Matte oder Decke und wirst durch eine geführte Entspannungsreise geleitet. Reduziert körperliche und emotionale Spannungen - Fördert Entgiftung und Regeneration - Verbessert Schlafqualität - Stärkt das Immunsystem - Löst Stress und emotionale Blockaden - Steigert Kreativität und Intuition - Fördert inneren Frieden und Konzentration. *Jana SIMBÜRGER*

<b>1. Treffen:</b> Mittwoch, 25.09.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
<b>Folgetermine:</b> 30.10., 06.11. und 18.12.2024
<b>Anmeldeschluss:</b> 18.09.2024
<b>Kosten:</b> EUR 42,-



### SCHREIBWERKSTATT

Machen wir uns auf dem Weg zu uns selbst. Kreatives Schreiben bietet dafür einen guten Zugang. Es eröffnet neue Möglichkeiten der Selbstbetrachtung und kann auf intuitive Art und Weise neue Einsichten und Lösungen bringen. Autorin Nina Stögmüller begleitet Sie dabei und gibt Impulse für persönliche Geschichten. **Nina STÖGMÜLLER**

**Treffen:** Donnerstag, 10.10.2024, 15:30 – 18:30 Uhr

**Anmeldeschluss:** 03.10.2024

**Kosten:** EUR 34,-

### HERBSTGLÜCK – YOGA BEGEGNET TANZ BEGEGNET YOGA

erdig – bunt – heiter  
Bewegungen aus Yoga und Tanz verbinden sich harmonisch und fantasievoll

**Elisabeth LOIDL**

#### Treffen:

Donnerstag, 17.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 10.10.2024

**Kosten:** EUR 18,-

### FÜHLEN – HALT – VERBINDUNG: YOGA FÜR DIE HÄNDE

Hände sind immer und überall unentwegt für Sie da. Berühren, streicheln, arbeiten, halten fest...; Wir schenken ihnen an diesem Abend Aufmerksamkeit, die guttut!

**Elisabeth LOIDL**

#### Treffen:

Donnerstag, 31.10.2024, 17:30 - 19:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 24.10.2024

**Kosten:** EUR 18,-

### QI-GONG AM VORMITTAG

Qi-Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, welches uns hilft, die Kraft des Qi für unser leibliches, seelisches Gesund-Sein und Wohlbefinden zu nutzen, bewusst zu spüren und zu lenken. Die Übungen sind entspannend und vitalisierend, kräftigen den Körper, sorgen für die Beweglichkeit in den Gelenken und stärken unser Immunsystem. Keine Vorkenntnisse erforderlich! Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikpatschen. (keine Turnschuhe mit dicker Sohle) **Karin NEUMAYR**



#### 1. Block:

Mittwoch, 06.11.2024, 10:00 – 11:00 Uhr

#### Folgetermine:

13./20./27.11. und 04.12.2024

**Anmeldeschluss:** 30.10.2024

#### 2. Block:

Mittwoch, 05.02.2025, 10:00 – 11:00 Uhr

#### Folgetermine:

12./19./26.02. und 05.03.2025

**Anmeldeschluss:** 29.01.2025

**Kosten:** EUR 50,- pro Block



### HOCHSENSIBILITÄT - EINE BESONDERE GABE

Empfinden Sie alles sehr intensiv? Wird Ihnen alles schnell zu viel? Haben Sie das Gefühl, anders als Ihre Mitmenschen zu sein? Nutzen Sie diesen Workshop, um Wissenswertes über Hochsensibilität zu erfahren, sich selbst zu entdecken und Ihre Selbstliebe zu finden!

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Bettina TELFSE**

**Treffen:** Donnerstag, 14.11.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

**Anmeldeschluss:** 07.11.2024

**Kosten:** EUR 30,-

### RESILIENZ- DAS IMMUNSYSTEM DER SEELE

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

**Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Bettina TELFSE**

**Treffen:** Donnerstag, 21.11.2024, 17:00 – 19:30 Uhr

**Anmeldeschluss:** 14.11.2024

**Kosten:** EUR 30,-



### BEWUSSTE ACHTSAMKEIT IN DER VORWEIHNACHTSZEIT - YOGA UND MEDITATION ZUM 1. ADVENTWOCHENENDE

- deinen Körper wahrnehmen und spüren
- fließende Bewegungen verbinden sich mit deiner Atmung
- den Geist zur Ruhe bringen
- finden Rückzug in die Stille (Keine Vorkenntnisse erforderlich - alle Levels willkommen)

**Elisabeth LOIDL**

**Treffen:** Donnerstag, 28.11.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 21.11.2024

**Kosten:** EUR 18,-



### ANKOMMEN UND BESINNlichkeit - YOGA UND MEDITATION ZUM 4. ADVENTWOCHENENDE

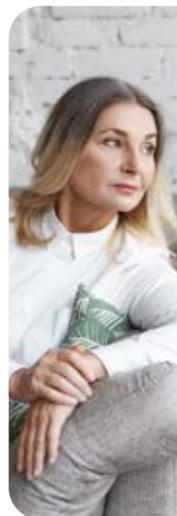
- sanfte Asanas (Körperhaltungen)
- ausgleichende beruhigende Atemübungen für Körper und Geist
- fühl dich von Musik getragen
- finde in die Freude, Dankbarkeit und Stille in dir

(Keine Vorkenntnisse erforderlich - alle Levels willkommen) **Elisabeth LOIDL**

**Treffen:** Donnerstag, 19.12.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 12.12.2024

**Kosten:** EUR 18,-



### EMPOWERMENT NACH VERÄNDERUNG: EIN NEUBEGINN NACH TRENNUNG / SCHEIDUNG ODER TOD

Das Leben hält manchmal unerwartete Wendungen bereit, die uns vor große Herausforderungen stellen. Die Trennung von einem Partner durch Scheidung oder der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod können tiefe emotionale Wunden hinterlassen. In diesem Workshop werden Ihnen Werkzeuge an die Hand gegeben, um Ihre Selbstheilungskräfte zu stärken und Ihre Resilienz aufzubauen. Durch den Austausch mit Gleichgesinnten und professionelle Begleitung möchten wir Ihnen dabei helfen, einen positiven Neubeginn zu gestalten. Themen wie Selbstfürsorge, Selbstbewusstsein stärken, Neuorientierung im persönlichen Leben stehen im Mittelpunkt. **Klaudia LUX**

**Treffen:** Dienstag, 14.01.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 07.01.2025

**Kosten:** EUR 34,-

### NEURODINGS®- JAHRESBILD 2025 STÄRKE DIE RICHTUNG DEINES WEGES!

In diesem Workshop machen wir eine Impulsreise ins neue Jahr! Das Anfertigen eines neurokreativen Bildes ist eine sehr effektive Möglichkeit, Glück und Erfolg ins Leben zu ziehen. Durch den speziell entwickelten neurokreativen Ablauf erschaffen Sie nicht nur ein Bild, sondern vor allem neue Ideen und Gedankenmuster und bringe diese zu Papier. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, für alle, die Spaß am Zeichnen haben! **Maria AUINGER**



**Treffen:** Donnerstag, 16.01.2025, 17:00 – 19:30

**Anmeldeschluss:** 09.01.2025

**Kosten:** EUR 30,-

### MEDITATION AM ABEND

Meditation hilft in Einklang mit sich selbst zu kommen, sich zu finden und der inneren Stimme und Intuition zu folgen. Es stärkt das Vertrauen zu sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten. Stresssituationen begegnet man gelassener und oftmals verbessern sich körperliche Beschwerden. **Monika NEUBAUER**

**1. Treffen:** Freitag, 17.01.2025, 17:30 - 19:00 Uhr

**Folgetermine:** 24.01., /31.01., 07.02. und 14.02.2025

**Anmeldeschluss:** 10.01.2025

**Kosten:** EUR 60,-



### SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN - LEBENSFREUDE GEWINNEN

Wenn wir ein gutes Selbstwertgefühl haben, fühlen wir uns liebenswert und wertvoll - so wie wir sind. Verletzung und Kritik berühren uns kaum, wir suchen weniger nach Anerkennung durch andere und haben mehr Vertrauen in uns selbst. Dieser Workshop zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Selbstwert und somit die psychische Gesundheit fördern können. **Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Bettina TELFSEER**

**Treffen:** Donnerstag, 30.01.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

**Anmeldeschluss:** 23.01.2025

**Kosten:** EUR 30,-



### IMPULS-STRÖMEN SYMPTOME – SIE KÖNNEN ES ÄNDERN; SELBSTHILFE – SIE KÖNNEN ES LERNEN

Wenn es im Kopf zieht und im Rücken spannt - in diesem Workshop lernen Sie, wie Sie sich selbst und auch andere bei Kopfschmerzen- und Migräne sowie den oft damit in Zusammenhang stehenden Verspannungen der Wirbelsäule, mit Impuls-Strömen unterstützen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Lucia NAUSNER BSc MSc**

**1. Treffen:** Freitag, 07.03.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

**Anmeldeschluss:** 28.02.2025

**Kosten:** EUR 34,-

# BERATUNG PSYCHOTHERAPIE



Kostenfreie  
psychosoziale  
Beratung für  
Frauen und  
Mädchen.

Wir unterstützen Sie gerne!  
Nützen Sie unser Beratungs- und Therapieangebot.

## PSYCHOSOZIALE BERATUNG

*Sie fühlen sich wertlos, niedergeschlagen oder gestresst? Ihre Gedanken kreisen permanent um dasselbe Problem, Sie grübeln über den Ärger im Alltag? Sie leiden unter Ängsten, oder Schlafstörungen? Sie haben den Wunsch nach Veränderung und wollen Ihrem Leben wieder mehr Sinn geben?*

Die Gespräche im geschützten Rahmen sollen Sie darin unterstützen, Ihre Situation zu klären und zu erkennen, wie Sie aktiv die Gestaltung Ihres Lebens in die Hand nehmen können.

Die Beratungen sind kostenlos und dauern 50 Minuten. Strenge Vertraulichkeit ist uns besonders wichtig.

## PSYCHOTHERAPIE

*Unter Psychotherapie versteht man die Behandlung psychischer, emotionaler und psychosomatisch bedingter Leidenszustände durch verschiedene Formen der verbalen und nonverbalen Kommunikation.*

Psychotherapie ist aber nicht nur eine Therapieform für psychische Krankheiten, sondern sie ist zugleich ein Weg zur Persönlichkeitsentwicklung und setzt eine grundsätzliche Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit sich selbst und mit dem eigenen (Er-)Leben und Fühlen voraus. Psychotherapie kann nur durch eine enge Zusammenarbeit zwischen Klientin und Therapeutin gelingen.

Für Psychotherapie im Linzer Frauengesundheitszentrum ist ein kleiner, einkommensabhängiger Kostenbeitrag zu leisten.



Wir bitten um Terminvereinbarungen  
unter: 0664/39 85 003 oder per E-Mail: [beratung@fgz-linz.at](mailto:beratung@fgz-linz.at)  
WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE!

**SELBSTWERT+**  
MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN STÄRKEN

## PROJEKT



Für Mädchen  
und junge Frauen!  
Wir ersuchen um  
Anmeldung!

**AUSTAUSCHGRUPPE für Mädchen und junge Frauen (12– 21 Jahre)**  
**Stärkung des Selbstbewusstseins als Gesundheitsprävention - Was mache ich, wenn es mir einmal nicht so gut geht?**

Körperliche und psychische Gesundheit hängen zusammen. Sich zurechtfinden im Chaos der Gefühle – das gelingt am besten im Austausch mit Gleichaltrigen. Im geschützten Rahmen können Sorgen und Nöte geteilt und angesprochen werden.

Helga SPEIGNER

**1. Treffen:** Freitag, 20.09.2024, 14:30 – 16:00 Uhr

**Folgetermine:** 27.09., 11./18./25.10., 08./15./22./29.11., 06.12. und 13.12.2024

**Teilnahme KOSTENFREI**

**Anmeldung unter:** [anmeldung@fgz-linz.at](mailto:anmeldung@fgz-linz.at)



**SELBSTHILFEGRUPPE: Wenn Essen bzw. nicht Essen zur Sucht wird!**

Diese Gruppe richtet sich an Mädchen und junge Frauen, die den Mut haben sich zu ihrer Essstörung zu bekennen und Hilfe suchen. Essstörung als vermeintliche Freundin oder doch Feindin? Aufrechterhaltende Faktoren und Mechanismen, Denkmuster, Selbstwert, Perfektionismus, automatische Gedanken, Umgang mit Gefühlen etc. sind Inhalte, mit denen sich die Mädchen und junge Frauen unter anderem auseinandersetzen können. Ziel ist, sich dem Leben und nicht dem Essen zu widmen. Theresa LERCH, MA

**1. Treffen:** Mittwoch, 11.09.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

**Folgetermine:** 25.09., 09./23.10., 06./20.11., 04.12. und 18.12.2024

**Teilnahme KOSTENFREI**

**Anmeldung unter:** [anmeldung@fgz-linz.at](mailto:anmeldung@fgz-linz.at)



**FGMC**  
Koordinationsstelle  
Kompetenzzentrum Österreich

Das Linzer Frauengesundheitszentrum ist FGM/C Koordinationsstelle in OÖ und bietet Beratung, Information und Unterstützung bei allen Fragen zum Thema weibliche Genitalverstümmelung (FGM/C). Mehr dazu auf unserer Homepage: [www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)

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

PROGRAMM

HERBST/  
WINTER  
2024/25

www.fgz-linz.at



## Kontakt



Linzer Frauen Gesundheitszentrum



Kaplanhofstrasse 1/EG, 4020 Linz | Telefon: 0664 / 39 85 004

Email: [office@fgz-linz.at](mailto:office@fgz-linz.at) | [www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)

**Öffnungszeiten:** MO | DO | FR: 09:00 - 12:00 Uhr,  
DI: 13:00 - 16:00 Uhr, MI: 15:00 - 19:00 Uhr

ZVR-Nr.: 0864 702 39 | Bankverbindung: Sparkasse OÖ |  
AT15 2032 0321 0055 6691 | BIC: ASPKAT2LXXX

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie  
auf unserer Homepage: [www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)



Wir danken für die freundliche Unterstützung:

**L\_nz**

**Bundesministerium**  
Arbeit, Soziales, Gesundheit  
und Konsumentenschutz



LAND  
OBERÖSTERREICH



**Bundeskanzleramt**

Dieses Projekt wird durch das  
Bundeskanzleramt (ko)finanziert

Bildquellen: Freepik.com, AdobeStock;