

September 2021  
bis März 2022

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](mailto:fgz@fgz-muc.de)

[www.fgz-muc.de](http://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 9.30 – 11.00 Uhr

Freitag 10.00 – 12.00 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

September 2021  
bis März 2022

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“).

### Wichtig: bitte rechtzeitig anmelden!

Bitte melden Sie sich spätestens drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn per E-Mail, Telefon oder über unsere Homepage mit Angabe des Veranstaltungstitels an. Sobald der Teilnahmebeitrag bei uns eingegangen ist, sind Sie angemeldet. Bei Abmeldungen bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir den vollen Betrag zurück.

### Ermäßigungen

Frauen mit nachweisbar geringfügigem Einkommen können eine Ermäßigung auf Einzelabende, Beratungen und Kurse erhalten. Nachweis bitte bei Anmeldung vorlegen oder zuschicken (z.B. München-Pass, BAFöG- oder Rentennachweis o.ä.)

### 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

## Klima und Gesundheit

### Tag der Frauengesundheit im FGZ am Freitag 12.11.2021

Ein ausgewähltes Programm mit Vorträgen, Workshops und anregenden Gesprächen erwartet Sie an diesem Tag. Die detaillierten Informationen finden Sie im Programmteil.

Mit Ihrer rechtzeitigen Anmeldung sichern Sie sich einen Platz in den Workshops und Vorträgen!

Wir danken  
für die Unterstützung:



Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege



wilkommen

## Das Team des FrauenGesundheitsZentrums



**Patricia Contreras**  
Dipl. Management Marketing,  
Verwaltungsleitung

**Iris Eisner**  
Sozialpädagogin B.A.,  
HIV-Team



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

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



**Dagmar Scherer**  
Krankenschwester,  
Inklusionsbegleiterin,  
Verwaltungsassistentin

**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.

**Hasret Aydin**, Heilerziehungspflegerin, Trainerin f. Frauenbeauftragte

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, Selbsthilfeeangebote, Broschüren und anderes.

## Kurzberatung

Sie haben Fragen zu unseren Angeboten? Sie suchen Ärzt\*innen, Adressen, Informationen oder Selbsthilfegruppen?

Rufen Sie uns an!

## 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, 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](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 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 Partner\*innen 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.  
Leiterin: Eva Weichert. Weitere Infos und Anmeldung auf Anfrage

## September

**18.9. (Sa)**  
14.30 – 16.30 Uhr  
€ 15,-/5,-  
**Bitte anmelden!**  
K46\_21  
Carolyn A. Raml

**Heilpflanzen an der Floßlände (Isar)**  
Ein Spaziergang zu Heilpflanzen und essbaren Wildkräutern, die Körper und Seele heilsam unterstützen. Wenn der Blick mal geübt ist, macht es viel Freude, sie finden und sammeln zu können. Sie erfahren Geschichten über die Pflanzen, die eine lebendige Erinnerung an sie erleichtern.  
Treffpunkt: 14.15 Uhr Nähe U3 Thalkirchen (Tierpark), Ecke Tierparkstr./Thalkirchner Brücke/Zentralländstr.

**20.9. (Mo)**  
18.30 – 20.30 Uhr  
€ 5,-/2,50  
**Bitte anmelden!**  
K47\_21  
Harriet Langanke,  
Ulrike Sonnenberg-  
Schwan

**Schutz vor HIV – PrEP auch für Frauen\*!**  
Neben Kondomen – für alle Geschlechter – und dem Schutz durch eine wirkungsvolle HIV-Therapie des Partners/der Partnerin kann auch die Präexpositionsprophylaxe (PrEP) Frauen\* vor der HIV-Infektion schützen. Wie wirkt die PrEP bei Frauen\*? Wie bekommen sie Zugang? Was ist zu beachten? Gibt es aktuelle Daten? Wir richten den Fokus auf Frauen\* und geben Ihnen Raum für Ihre Fragen.  
Fortbildung für Fachkräfte im Bereich HIV, Menschen mit HIV und Interessierte

**25.9. (Sa)**  
10.00 – 13.00 Uhr  
€ 25,-/7,50  
**Bitte anmelden!**  
K48\_21  
Karola Mader

**Waldbaden – Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken**  
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 neu.  
Bitte feste Schuhe und wetterfeste Kleidung mitbringen. Bei Gewitter, Sturm, starkem Regen wird der Termin verschoben.  
Treffpunkt: Parkplatz der Klinik für Dynamische Psychiatrie, Zugang über Geiseltagestr. (Tram 15/25 Richtung Grünwald).

**28.9. (Di)**  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 8,-  
Kurs-Nr.: M342085  
Ort: MVHS Gasteig  
**Bitte bei der MVHS anmelden:**  
Tel.: (089) 48006-6239  
Karin Schöning

**Myome**  
Sie erfahren alles Wissenswerte zu Myomen. Auch, was Sie selbst tun oder lassen können, welche Möglichkeiten Ernährung, Naturheilkunde, Hormone oder eine psycho-somatische Betrachtung bieten, wann welche OP-Arten in Frage kommen und was Embolisation, fokussierter Ultraschall und Radiofrequenzablation bringen. Vortrag und Möglichkeit zum Austausch.

## Oktober

**1.10. (Fr)**  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,-  
**Bitte anmelden!**  
K50\_21  
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 5.11., 3.12.2021 sowie 7.1., 4.2., und 4.3.2022

## Oktober

**4.10. (Mo)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**Bitte anmelden!**  
K51\_21  
Angela Roth

**Hashimoto -Thyreoiditis: Symptome, Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten**  
„Hashimoto“ ist eine Autoimmunerkrankung, die vor allem Frauen betrifft. Häufigstes Symptom ist eine Schilddrüsenunterfunktion, die u.a. zu Gewichtszunahme, ständiger Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und Zyklusstörungen führen kann. Aber wo liegen die Ursachen für die Erkrankung? Sie erhalten einen Überblick über das Krankheitsbild, ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten, Tipps für die Selbsthilfe und Raum für Ihre Fragen.

**6.10. (Mi)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**Bitte anmelden!**  
K52\_21  
Joanna Mederle,  
Judith Hummel

**Shiatsu – die Kunst der achtsamen Berührung**  
Shiatsu ist eine energetische Ganzkörperbehandlung, die sich an den Konzepten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) orientiert. Der sanfte Druck entlang der Energieleitbahnen (Meridiane) bewirkt Entspannung, Zentrierung oder belebt. Lernen Sie anhand von Wahrnehmungsübungen und Selbstbehandlungen die Grundzüge dieser heilsamen Körperarbeit kennen.  
Bitte langärmelige Kleidung und warme Socken mitbringen.

**7., 14., und 21.10.**  
(3 x Do)  
19.00 - 20.30 Uhr  
€ 60,-/7,50  
**Bitte anmelden!**  
K53\_21  
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.

**12.10. (Di)**  
17.30 – 19.15 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**Bitte anmelden!**  
K54\_21  
Karin Schöning

**Veranstaltung zum Welttag der seelischen Gesundheit Luna Yoga® Schnupperstunde**  
Einfach mal ausprobieren und die wohltuende Wirkung achtsamen Yogas erleben – egal wie alt Sie sind: Den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, loslassen, entspannen.

**14.10. (Do)**  
18.30 – 20.00  
€ 8,50,-/2,50  
**Bitte anmelden!**  
K55\_21  
Johanna Ketteler

**The Pill: Yay or Nay?! (Lecture in English)**  
Scepticism towards the pill is rising. Yet it remains a popular type of contraception. Are you also wondering: Is the pill really that bad? What can I expect when stopping the pill? What are the alternatives? Together we will shed light on some rumours and learn more about attractive and hormone-free alternatives!

**18.10. (Mo)**  
19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50  
**Bitte anmelden!**  
K56\_21  
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? Erfahren Sie Wissenswertes über das „Schmetterlingsorgan“, seine Funktionen im Körper,

## Oktober

die verschiedenen Krankheitsbilder sowie Behandlungs- und Selbsthilfemöglichkeiten.

**19., 26.10. sowie 9., 16., 23., 30.11.**

(6 x Di)

17.30 – 19.15 Uhr  
€ 108,-/15,-

**Bitte anmelden!**

**K57\_21**

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, Myomen, Endometriose, Kinderwunsch oder in den Wechseljahren.

**22.10. (Fr)**

19.00 – 21.00 Uhr  
€ 10,-/2,50

Paare € 15,-

**Bitte anmelden!**

**K58\_21**

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. Lernen Sie die sympto-thermale Methode Sensiplan® kennen, mit der Sie ohne Nebenwirkungen sehr sicher verhüten, aber auch bewusst eine Schwangerschaft planen können. Auch für Paare.

**27.10. (Mi)**

18.00 – 20.00 Uhr  
€ 10,-/2,50

**Bitte anmelden!**

**K59\_21**

Alenka Berkopec-Valena und Cornelia Baur

### 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. Mitbringen: großes Handtuch, kleines Kissen und eine Decke.

## November

**2.11. (Di)**

17.00 – 18.30 Uhr  
€ 8,50,-/2,50

**Bitte anmelden!**

**K60\_21**

Anke Scholz

### Räuchern – altes Brauchtum neu entdecken

Das Räuchern ist in vielen Kulturen ein Mittel der Heilung und Reinigung. Wir entdecken in diesem Kurs Kräuter und Harze, die sich zum Räuchern eignen und erfahren, wie diese verräuchert werden. Mit einer kleinen Anleitung zur Vorbereitung auf die anstehenden Raunächte.

**5.11. (Fr)**

18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,-

**Bitte anmelden!**

**K61\_21**

### Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 1.10.2021

Weitere Übungsabende am 3.12.2021 sowie 7.1., 4.2., 4.3.2022

Karen Janker

**11.11. (Do)**

18.00 – 21.00 Uhr  
€ 20,-/5,-

**Bitte anmelden!**

**K62\_21**

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.

## November

### Tag der Frauengesundheit

#### Klima und Gesundheit

**12.11. (Fr)**

14.30 – 20.00 Uhr  
€ 5,-/2,50

pro Workshop  
oder Vortrag

€ 20,-/10,-

für den ganzen Tag

**Bitte anmelden!**

**K63\_21**

14.30 Uhr **Come together** bei Kaffee und Kuchen, Begrüßung und Einführung

15.00 bis 16.00 Uhr **Wie verkleinere ich meinen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck?** (K63A\_21)

Vortrag: Alexandra Baumgarten

16.15 bis 17.15 Uhr **Wie entlaste ich meinen Körper von Umweltgiften?** (K63B\_21)

Vortrag: Sabina B. Neumayr

17.30 bis 18.30 Uhr **Die Planetary Health Diet** (K63C\_21)

Workshop: Jil Wendt, Leonard Schmitt

18.30 Uhr **Pause und kleiner Imbiss**

19.00 bis 20.00 Uhr **Bewusste Bewegung in einer sich ändernden Umwelt** (K63D\_21)

Workshop: Sylvia Regelin

**17.11. (Mi)**

18.30 – 20.00  
€ 8,50,-/2,50

**Bitte anmelden!**

**K64\_21**

Johanna Ketteler

### Ciao Pille?!

Immer mehr Frauen stehen der Pille skeptisch gegenüber. Fragst auch du dich, ob du die Pille und ihre Nebenwirkungen weiter schlucken willst? Was ist dran an den Gerüchten? Was erwartet mich, wenn ich absetze? Und welche Alternativen gibt es? Gemeinsam gehen wir der Sache auf den Grund!

**18.11. (Do)**

19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,50,-/2,50

**Bitte anmelden!**

**K65\_21**

Angela Roth und Susanna Koussouris

### Schilddrüse und Kinderwunsch

Wenn die Schwangerschaft ausbleibt, kann auch eine Störung der Schilddrüse vorliegen. Sowohl eine Schilddrüsenüber- als auch eine -unterfunktion verringern die Fruchtbarkeit von Frauen. Sie erfahren, was Sie tun können, um dennoch vielleicht schwanger zu werden und was in der Schwangerschaft zu beachten ist.

**25.11. (Do)**

17.30 – 19.30 Uhr  
€ 10,-/2,50

**Bitte anmelden!**

**K66\_21**

Julietta Haun

### Singend ankommen im Advent

Sei willkommen, lichtvolle Lieder für Frieden, Freude und Verbundenheit mit uns zu singen. Chanten ist ein „goldener Schlüssel“ zu Deiner Seele. Willst Du Dein Herz zu Dir selbst öffnen, Lebendigkeit und Leichtigkeit spüren, Dich berühren lassen, Heilung und ein Miteinander erleben? Wir freuen uns auf Dich. Du benötigst keine Vorkenntnisse.

**27.11. (Sa)**

10.00 – 13.00 Uhr  
15.00 – 17.00 Uhr  
€ 75,-/12,50

**K67\_21**

**Bitte anmelden!**

Gina Gohl

### Heilsame Kraft meiner Stimme – traumasensible Arbeit mit der Stimme

Das Kehlkammer 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.

## November

**28.11.** (So)  
10.00 – 13.00 Uhr  
15.00 – 17.00 Uhr  
€ 75,-/12,50  
Bitte anmelden!  
K68\_21  
Gina Gohl

**Heilsame Kraft meiner Stimme – traumasensible Arbeit mit der Stimme**  
An diesem Tag besteht die Gelegenheit, das am Samstag Erlebte und Gelernte weiter zu vertiefen.

## Dezember

**3.12.** (Fr)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,-  
Bitte anmelden!  
K69\_21

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 1.10.2021  
**Weitere Übungsabende am 7.1., 4.2. und 4.3.2022**  
Karen Janker

**4.12.** (Sa)  
18.00 – 20.00 Uhr  
€10,-/2,50  
Bitte anmelden!  
K70\_21  
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.

**8.12.** (Mi)  
19.00 – 20.30 Uhr  
€ 8,50/2,50  
Bitte anmelden!  
K71\_21  
Jasmin Kilian

**Mikropausen – kleine Kraftinseln im Alltag**  
Arbeit, Hausarbeit, Termine und immer kommt noch etwas dazu? Manchmal kommt dabei die „Zeit für mich“ viel zu kurz und an ein entspanntes Bad, einen ausgiebigen Spaziergang oder eine Meditation ist dabei kaum zu denken. Mikropausen können dabei Abhilfe schaffen. Die kleinen, kurzen und effektiven Übungen helfen dabei, im Alltag mal durch zu atmen und Kraft zu tanken.

## Januar

**7.1.** (Fr)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,-  
Bitte anmelden!  
K01\_22  
Karen Janker

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 1.10.2021  
**Weitere Übungsabende am 4.2. sowie 4.3.2022**

**12., 19., 26.1. sowie 2., 9.2.**  
(5 x Mi)  
18.00 – 19.30 Uhr  
€ 80,-/12,50  
Bitte anmelden!  
K02\_22  
Gaby Weilbach

**Bauchtanz für alle Frauen!**  
Der orientalische Tanz ist viel mehr als nur Hüftwackeln und Kalorien verbrennen! Mit Bauchtanz kann jede Frau beginnen - unabhängig von Alter, körperlicher Fitness und Gewicht. Und „ganz nebenbei“ trainieren Sie die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur und den Beckenboden. Nicht technische Perfektion, sondern Freude an Tanz und Musik stehen hier im Vordergrund!

## Januar

**18., 25.1. und 1.2.**  
(3 x Di)  
17.30 – 19.15 Uhr  
€ 54,-/7,50  
Bitte anmelden!  
K03\_22  
Karin Schöning

**Luna-Yoga® zum Jahresbeginn**  
Beginnen Sie das neue Jahr mit geschmeidiger Bewegung und wohliger Entspannung!  
**Mehr dazu: Siehe Luna-Yoga®-Kurs ab 19.10.2021**

**27.1.** (Do)  
17.30 – 19.30 Uhr  
€ 10,-/2,50  
Bitte anmelden!  
K04\_22  
Julietta Haun

**Singen zu Lichtmess – lasse dein Licht leuchten!**  
Mit Chanten feiern wir die heller werdenden Tage und unsere wiedererwachende Lebendigkeit und Beweglichkeit aus dem „Winterschlaf“. Chants sind herzöffnende Lieder aus den Ländern der Welt, die Lebensenergie, Leuchtkraft, Harmonie und Heilung schenken. Wir freuen uns auf Dein Dabeisein. Du brauchst keine Vorkenntnisse.

## Februar

**3.2., 10.2., 17.2.**  
(3 x Do)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 54,-/7,50  
Bitte anmelden!  
K05\_22  
Julia Philipp

**Resilienz und Selbstfürsorge**  
Wie können Sie gut für sich sorgen? In diesem Kurs erfahren Sie mehr über die Hintergründe für Resilienz (Widerstandsfähigkeit) und können sich direkt durch angeleitete Übungen aus der Achtsamkeitslehre stärken. Zudem erhalten Sie praktische Tipps zur Selbstfürsorge und Raum zur Reflexion sowie zum gemeinsamen Austausch.

**4.2.** (Fr)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,-  
Bitte anmelden!  
K06\_22

**Übungsabend „Gesunde Füße“**  
Nähere Informationen siehe 1.10.2021  
**Weiterer Übungsabend am 4.3.2022**  
Karen Janker

**8.2.** (Di)  
18.00 – 19.45 Uhr  
€ 10,-/2,50  
Bitte anmelden!  
K07\_22  
Karin Schöning

**Myome**  
Sie erfahren alles Wissenswerte zu Myomen. Auch, was Sie selbst tun oder lassen können, welche Möglichkeiten Ernährung, Naturheilkunde, Hormone oder eine psychosomatische Betrachtung bieten, wann welche OP-Arten in Frage kommen und was Embolisation, fokussierter Ultraschall und Radiofrequenzablation bringen. Vortrag und Möglichkeit zum Austausch.

**9.2., 16.2., 23.2.**  
(3 x Mi)  
18.30 – 20.00 Uhr  
€ 54,-/2,50  
Bitte anmelden!  
K08\_22  
Andrea Kampermann

**Unterstützung bei Endometriose durch Yoga und Womb Awakening**  
In diesem Kurs verbindet sich die Weisheit der Traditionellen Chinesischen Medizin mit Yoga, das speziell auf die Anatomie und Bedürfnisse von Frauen zugeschnitten ist. Womb Awakening stärkt mit Hilfe von Atemübungen, sanften Bewegungen und Visualisierungen die Verbindung zu deinem Unterleib. Schmerzen und Verspannungen können gelöst werden und du kannst eine tiefe Verbindung zu Deinem Körper aufbauen.

## Februar

15.2.

18.00 – 19.30 Uhr  
€ 8,-

Kurs-Nr.: N342125

Ort: MVHS Gasteig  
Bitte bei der MVHS  
anmelden:

Tel.: (089) 48006-6239

Karin Schöning

### Endometriose – was tun?

Etwa jede sechste Frau hat Endometriose. Oft dauert es viele Jahre, bis die Krankheit als solche erkannt wird. Sie erfahren vieles zu Symptomen, Diagnose- und Behandlungswegen: Hormone, Operationen, und ganz wichtig, was Sie selbst tun können mit Ernährung, Bewegung u.a.m. ... Vortrag und Austausch.

15.2. (Di)

18.30 – 20.00 Uhr  
€ 8,50/2,50

Bitte anmelden!

K09\_22

Lena Brauer

### Darmdetox – Unterstützung aus der Naturheilkunde

Welche Fastenart ist die richtige für mich? Welche Rolle spielen Leber, Niere, Lymphe und Haut bei einer Detox-Kur? Was sollte ich auf keinen Fall machen? Wann kann Detoxen mehr schaden als nützen? Um das und mehr geht es in meinem Vortrag. Ich freue mich auf Sie!

24.2., 3.3., 10.3.

17.3.

(4 x Do)

18.00 – 19.30 Uhr  
€ 72,-/10,-

Bitte anmelden!

K10\_22

Sylvia Regelin

### Feldenkrais® und Augen – wohltuend für Nacken, Schultern, Rücken

Die Methode Feldenkrais® hat eine hervorragende Wirkung bei Bewegungsmangel, innerer Unruhe oder Schmerzen. Mit einfachen, langsam ausgeführten Bewegungsabläufen unter bewusster Einbeziehung der Augen verbessern sich viele Beschwerden. Wertvolle Veränderungsprozesse im Nervensystem und die Selbstregulation des Körpers werden angeregt.

Für Frauen jeden Alters – auch mit Schmerzen – geeignet.

## März

4.3. (Fr)

18.30 – 20.00 Uhr  
€ 15,-/5,-

Bitte anmelden!

K11\_22

### Übungsabend „Gesunde Füße“

Nähere Informationen siehe 1.10.2021  
Karen Janker

9.3. (Mi)

19.00 – 21.00 Uhr  
€ 155,-/75,-

Bitte anmelden!

K12\_22

Alenka Berkopec-  
Valena

### Das Diaphragma – eine sichere und natürliche Alternative

An diesem Abend informieren wir Sie ausführlich über die sichere nebenwirkungsfreie Barrieremethode. Die Anpassung erfolgt einzeln nach Terminvereinbarung. Im Teilnahmebeitrag sind Diaphragma und Informationsbroschüre enthalten.

## Referentinnen und weitere Mitarbeiterinnen

Alexandra Baumgarten  
Dipl. Ing. Gartenbau und M.A.  
Umwelt & Bildung, Leitung der  
Umweltstation des LBV e.V.,  
BNE - Bildung für nachhaltige  
Entwicklung; Biodiversität, Klima

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

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

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

Julietta Haun  
Spirituelles, ganzheitliches  
Heilcoaching

Judith Hummel  
Choreografin, Tänzerin und  
Shiatsu-Praktikerin

Karen Janker  
Heilpraktikerin, Tanzpädagogin,  
Bewegungsvermittlung

Andrea Kampermann  
Yogatherapeutin und -lehrerin,  
Ernährungswissenschaftlerin,  
Entspannungspädagogin

Johanna Ketteler  
Klinische Psychologin

Jasmin Kilian  
Psychologin M.Sc. und  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Harriet Langanke  
Journalistin, Sexualwissenschaftlerin

Karola Mader  
Wald-Gesundheitstrainerin,  
Wellnesstrainerin

Joanna Mederle  
Japanologin, Shiatsu-Praktikerin

Sabina B. Neumayr  
Heilpraktikerin, Homöopathie,  
Physioenergetik, Mikrokinesie,  
Traditionelle Naturheilkunde

Julia Philipp  
Dipl. Pflegetätin (FH), systemi-  
scher Coach, Trainerin in Acht-  
samkeit, Meditation, Entspannung

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

Sylvia Regelin  
Dipl. Soz. Päd. (FH), lizenzierte  
Feldenkrais- Lehrerin FVD e.V.,  
Somatic Experiencing,  
Neurotracking

Leonard Schmitt  
Student der Medizin, Health for  
Future, München

Eva Weichert  
Dipl. Soz.Päd., Heilpraktikerin für  
Psychotherapie, Lomi Lomi-  
Massagen, schamanisches Arbeiten

Jil Wendt  
Studentin der Medizin, Health for  
Future München

Gaby Weilbach  
Tänzerin, Tanz- und Rückentrainerin