



Linzer Frauen
Gesundheitszentrum

www.fgz-linz.at

PROGRAMM

**HERBST/
WINTER
2025/26**

UNSER LEITBILD



Linzer Frauen
Gesundheitszentrum

Das
Kompetenz-
zentrum für
Frauen - mitten
in Linz!

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. Sie setzen sich für die **Verbesserung der Lebenswelten und der Gesundheit** von Frauen ein. Dabei hinterfragen sie kritisch das bestehende Gesundheitssystem und nehmen aktiv Einfluss auf die öffentliche Diskussion rund um Gesundheitsthemen.



Wir sind gerne für Sie da:

www.fgz-linz.at

ZUSATZ-LEISTUNGEN



Näheres zu den Zusatzangeboten finden Sie auf: 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 2025/26!
Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen.**

INHALT >>

- TREFFPUNKT FRAUENWISSEN Seite 04 - 10
- GRUPPEN Seite 11 - 13
- WORKSHOPS Seite 14 - 22
- BERATUNG/PSYCHOTHERAPIE Seite 23



Oder hier
online lesen!



TREFFPUNKT FRAUENWISSEN



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

Expertinnen teilen Wissen und Erfahrungen zu aktuellen Frauthemen - 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)!

2025

SEPTEMBER

10.09



Holistic Pulsing – Was ist das?

Das ist eine sanfte und effektive Tiefenentspannungsmethode, die das Wohlbefinden und den Gesundheitszustand steigert.

Durch die wohltuende Wirkung werden Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte aktiviert und die eigene Körperwahrnehmung gesteigert.

Die eigenen Körpersignale werden besser wahrgenommen - man ist mit sich selbst wieder in Kontakt.

Jana SIMBÜRGER

17.09



Dance for Health®

Tanzen ist mehr als Bewegung – es fördert Gesundheit, aktiviert Körper und Geist und schenkt Lebensfreude.

Beim Tanzen werden Herz, Muskeln, Koordination und Gehirn gleichzeitig angeregt. Es hilft, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.

Dance for Health® ist ein wissenschaftlich fundiertes Tanzkonzept zur Gesundheitsförderung, das nur von zertifizierten Trainer:innen angeboten wird.

Es unterstützt präventiv bei Themen wie Adipositas, Diabetes, Stress, Herzgesundheit und Better Aging. Zusätzlich stärkt es durch gezielte Bewegungen das Faszien- und Bindegewebe und verbessert so Beweglichkeit und Wohlbefinden – ganz ohne Vorkenntnisse.

Dr.ⁱⁿ Elisabeth BARTA-WINKLER



24.09



Schilddrüse, Hormone, Wechsel – Der Körper spricht. Aber hören wir auch zu?

Unser Körper sendet Signale – doch hören wir wirklich hin? Dieser Vortrag bietet neue, praxisnahe Perspektiven auf das hormonelle Gleichgewicht aus ganzheitlicher Sicht.

Im Fokus stehen:

- Das Zusammenspiel von Körper, Geist und Atmung zur Förderung der hormonellen Balance
- Natürliche Wege zur Stärkung der inneren Kraft
- Praktische Impulse zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Entdecke dein hormonelles Ich und erfahre, wie du deine Gesundheit bewusst und auf natürliche Weise mitgestalten kannst. Ein wertvoller Beitrag für alle, die Eigenverantwortung für ihr Wohlbefinden übernehmen möchten.

Mathilde EDER

01.10



Berufliche Klarheit gewinnen – Selbstbewusst den eigenen Weg gestalten

In diesem inspirierenden Vortrag geht es um berufliche Neuorientierung, Selbstreflexion und das Entfalten des eigenen Potenzials. Teilnehmende erhalten Impulse, wie sie ihren individuellen Weg finden und mutig neue berufliche Schritte gehen können – ganz nach dem Motto: „In jedem Neuanfang steckt eine Chance.“

Mag.^a Christine AUßERWÖGER

**Profitieren Sie von unserem Treuepass für Vorträge
und Gruppenangebote!**



08.10



Alles beginnt in dir

Dieser Vortrag zeigt dir, wie du deine innere Schöpferkraft aktivierst und dein Leben bewusst gestaltest – durch deine Gedanken, Gefühle und Entscheidungen im Hier und Jetzt. Was du über dich glaubst, wird zu deiner Realität. Wähle also mit Klarheit, wer du heute sein willst – denn Veränderung beginnt genau jetzt. Du lernst, wie du limitierende Glaubenssätze erkennst, deine Selbstwahrnehmung stärkst und mit innerer Klarheit neue Wege gehst.

Monika NEUBAUER

15.10



Herbstzeit – Metallzeit in der TCM

In der Traditionellen Chinesischen Medizin ist der Herbst dem Element Metall zugeordnet. Lunge und Dickdarm, die zu diesem Element gehören, stehen für Rückzug, Reinigung und Loslassen. Wenn diese Organe gut funktionieren, stärken sie unser Immunsystem und fördern innere Balance. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Lunge und Darm mit heimischen Kräutern gezielt unterstützen und so Ihre Gesundheit im Einklang mit der Jahreszeit stärken können. *Karin NEUMAYR*

22.10



Immunsystem stärken mit Impuls-Strömen – Einführung in eine sanfte Selbsthilfemethode

In diesem Vortrag erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in das Impuls-Strömen – eine einfache, aber wirkungsvolle Methode zur Selbstanwendung. Sie lernen, wie Sie Ihr Immunsystem gezielt stärken können – sowohl vorbeugend als auch unterstützend in der Erkältungszeit. Der Fokus liegt auf leicht umsetzbaren Griffen, die Sie im Alltag anwenden können, um Ihre Abwehrkräfte zu aktivieren und Ihr Wohlbefinden zu fördern. *Lucia NAUSNER BSc MSc*

29.10



Mut zur eigenen Größe - Den Selbstwert erkennen, entfalten und leben

Ein gesunder Selbstwert ist entscheidend für innere Stärke, Lebensfreude und erfüllte Beziehungen. Viele Menschen kämpfen jedoch mit Selbstzweifeln und innerer Kritik. Der Vortrag zeigt Wege auf, den Selbstwert unabhängig von äußeren Faktoren zu stärken. Mit praktischen Übungen und alltagsnahen Strategien erhalten sie Werkzeuge für mehr Selbstmitgefühl und Wertschätzung. Ziel ist es, mit mehr Klarheit, innerer Ruhe und konkreten Impulsen in den Alltag zu starten.

Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSEER

05.11



Die Weisheit des Herzens – Intuition als innere Orientierung

Intuition ist eine leise, aber kraftvolle Wegweiserin. Oft vom Verstand übertönt, verlieren wir den Zugang zu ihr – dabei birgt sie eine tiefe, verlässliche Weisheit jenseits von Fakten. In diesem Vortrag entdecken wir, wie Intuition funktioniert, wie wir sie wiederfinden und ihr vertrauen lernen. Mit stärkenden Impulsen und einfachen Übungen stärken wir unser Gespür für mehr Klarheit und Leichtigkeit im Alltag. *Carola SCHÖBINGER*

12.11



Gefühlsmanagement: Der Schlüssel zu mehr Lebensqualität

In diesem Vortrag geht es um die Kunst des Gefühlsmanagements – also darum, Emotionen bewusst wahrzunehmen, zu verstehen und zu steuern. Emotionen beeinflussen unser Denken, Handeln und unsere Beziehungen stark. Oft werden sie jedoch im Alltag unterdrückt oder fehlinterpretiert. Der Vortrag bietet praxisnahe Strategien zum Umgang mit schwierigen Gefühlen und fördert emotionale Intelligenz. Ziel ist es, mehr Selbstwirksamkeit, Resilienz und Lebensqualität zu erreichen. *Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSER*

19.11



Nicht perfekt, aber echt – Warum Authentizität heute wichtiger ist als Souveränität

In einer Welt, die von permanenter Selbstoptimierung geprägt ist, verlieren viele Frauen zunehmend den Zugang zu ihrem inneren Selbst. Dieser Vortrag lädt dazu ein, die Kraft der Authentizität neu zu entdecken – denn wahre Verbindung entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch Echtheit. Er zeigt, dass Verletzlichkeit kein Zeichen von Schwäche ist, sondern Ausdruck innerer Stärke. Ein inspirierender Impuls über neue Formen von Wirksamkeit – mit Raum für persönlichen Austausch und individuelle Fragen. *Mag.^a Barbara WEILHEIM*

NUTZEN SIE AUCH UNSER THERAPEUTISCHES ANGEBOT

Bitte vereinbaren Sie ein Clearinggespräch:

Tel.: 0664/39 85 003 oder per E-Mail: beratung@fgz-linz.at

Wir unterstützen Sie gerne!

● PSYCHOSOZIALE BERATUNG

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

● PSYCHOTHERAPIE

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



26.11



„Mindset, Angst & Fokus“

Spannende Einblicke in die Kraft unseres Denkens: Wie beeinflusst unser Mindset unseren Alltag? Was sind Glaubenssätze und wie lenken sie unbewusst unser Handeln? Gemeinsam beleuchten wir außerdem, wie Angst wirkt was sie in unserem Körper auslöst und wie wir durch bewussten Fokus wieder mehr Klarheit entwickeln können. Ein inspirierender Mix aus Impulsen, Reflexion und praktischen Übungen – für alle, die mit mehr innerer Stärke und Ausrichtung ihren Weg gehen wollen. *Lisa LEITENBERGER, BA e.U.*

03.12



Innere Ruhe und Entspannung mit Impuls-Strömen

In diesem Vortrag entdecken Sie eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Impuls-Ströme – sanfte Berührungen an bestimmten Energiepunkten – lernen Sie, wie Sie Stress abbauen, innere Unruhe loslassen und in einen Zustand tiefer Entspannung finden können. Sie erhalten praktische Strömgriffe, die leicht zu erlernen und im Alltag jederzeit anwendbar sind. *Lucia NAUSNER BSc MSc*

10.12



Göttliche Sexualität

In so gut wie allen Religionen ist das Thema Sexualität mit Scham, Schuld und Verboten belegt, insbesondere für Frauen. Spiritualität und Sexualität werden oft als zwei Paar sehr unterschiedliche Schuhe wahrgenommen, dabei haben diese Aspekte viel gemeinsam: Beide sind wesentliche Teile unseres menschlichen Daseins; beide haben eine schöpferische Kraft; beide sind sehr persönlich und intim; beide sind oft unterschätzte Ressourcen. Dieser Vortrag zeigt auf, dass gelebte Spiritualität und ein erfülltes Sexualleben kein Widerspruch sind – im Gegenteil! *Doris KAISER*

17.12



Räuchern – Eine Einladung zum Innehalten

In einer Welt voller Reize und Tempo kann ein Moment der Stille Wunder wirken. Räuchern bietet uns die Möglichkeit, bewusst zur Ruhe zu kommen, den Alltag für einen Augenblick loszulassen und mit allen Sinnen präsent zu sein. In diesem Vortrag widmen wir uns der Kunst des Räucherns – ihrer Geschichte, den verwendeten Pflanzen und ihrer Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir lernen, wie wir mit einfachen Mitteln eine Atmosphäre der Achtsamkeit schaffen können – sei es zur Unterstützung von Meditation, zur Klärung der Gedanken oder einfach als liebevolles Ritual für uns selbst. *Ute KNEIDINGER*

07.01



Ätherische Öle – Deine natürliche Power-Hausapotheke

Ätherische Öle sind weit mehr als angenehme Düfte – sie sind kraftvolle, natürliche Begleiter für Gesundheit und Wohlbefinden im Alltag. In diesem Vortrag zeige ich dir, wie du mit wenigen Tropfen gezielt Körper, Geist und Stimmung unterstützen kannst. Ob zur Stärkung des Immunsystems, zur Entlastung von Muskeln und Gelenken, für mehr innere Ruhe oder einen belebenden Frischekick: Ätherische Öle bieten vielseitige Anwendungsmöglichkeiten und gehören in jede gut sortierte Hausapotheke. Erfahre, wie du mit natürlichen Essenzen selbstwirksam und mit Leichtigkeit für dein Wohlbefinden sorgst – und dabei das gute Gefühl entwickelst: „Ich kann selbst etwas tun.“ *Evelyn HAUNSCHMID*

14.01



Angst – Gefühl mit zwei Gesichtern

Angst ist ein natürliches Gefühl, das uns vor Gefahren warnt und unser Überleben sichert. Doch sie kann auch lähmen, uns blockieren und Entscheidungen erschweren. Ein bewusster Umgang mit Angst bedeutet, sie nicht zu verdrängen, sondern als Signal zu verstehen. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie man Ängste besser erkennt, annimmt und mit ihnen konstruktiv umgeht. *Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSEER*

21.01



Heilsames Schreiben – Wie Worte unsere Seele stärken

Schreiben ist ein wirkungsvoller Weg, um Gedanken und Gefühle zu ordnen und sich selbst besser zu verstehen. Es schafft einen geschützten Raum, in dem innere Prozesse sichtbar und bearbeitet werden können. Ein leeres Blatt kann so zum Spiegel der Seele und zum stillen Begleiter werden. In diesem Vortrag wird näher darauf eingegangen, wie Schreiben als heilsame Praxis im Alltag genutzt werden kann.

Barbara Theresia KAST, MAS, MSc

28.01



Impuls-Strömen für eine gute Verdauung – körperlich und mental

Verdauung betrifft weit mehr als nur unseren Körper – auch seelisch und geistig haben wir täglich vieles zu verarbeiten. In diesem Vortrag erhalten Sie eine praxisnahe Einführung in die Methode des Impuls-Strömens. Sie lernen einfache Strömgriffe kennen, mit denen Sie Ihre körperliche Verdauung gezielt unterstützen und gleichzeitig innere Balance fördern können.

Lucia NAUSNER BSc MSc

04.02



Narbenentstörung – Wenn Heilung auf tieferer Ebene beginnt

Narben sind mehr als nur sichtbare Spuren auf der Haut – sie können tief im Körper wirken und das emotionale sowie körperliche Gleichgewicht stören. Besonders Frauen spüren oft intuitiv, wenn „etwas nicht mehr ganz im Fluss“ ist – sei es nach einer Geburt, Operation oder Verletzung. Die Narbenentstörung ist eine sanfte, ganzheitliche Methode, um solche Blockaden zu lösen. In diesem Vortrag erfährst du, wie Narben den Energiefluss beeinflussen können, woran du störende Narben erkennst und wie du deinen Körper auf dem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden unterstützen kannst.

Eva ENGELBRECHTSMÜLLER

11.02



Narzisstische Beziehungen verstehen – Vertrauen neu aufbauen

Manche Beziehungen hinterlassen Spuren, die uns lange begleiten. Dieser Vortrag lädt dazu ein, Erfahrungen einzuordnen, sich selbst besser zu verstehen und neue Perspektiven zu gewinnen. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie Vertrauen – in sich selbst und andere – wieder wachsen kann. Es geht um Orientierung, innere Klarheit und den Mut, neue Wege zu gehen.

Jana SIMBÜRGER

18.02



Atem – Quelle des Lebens

Unser Atem begleitet uns ständig – oft unbemerkt, aber voller Kraft. In stressigen Momenten halten wir unbewusst die Luft an, bei Freude atmen wir auf. Doch wie bewusst atmen wir wirklich im Alltag? In diesem Vortrag entdecken wir die Bedeutung des Atems für unser Wohlbefinden. Mit einfachen Atemübungen lernen wir, den Atem bewusst zu lenken, innere Ruhe zu finden und neue Energie zu schöpfen.

Elisabeth LOIDL

25.02



Das Element Erde in der TCM – Die Mitte stärken für mehr Balance und Energie

In der TCM steht das Erdelement für unsere Mitte – den Ort der Stabilität und Energiegewinnung. Milz und Magen verwandeln Nahrung in Lebensenergie. In diesem Vortrag erhalten Sie einen kompakten Einblick in die TCM-Ernährungslehre und lernen einfache Teerezepte kennen, um Ihre Mitte zu stärken und das innere Gleichgewicht zu fördern. *Karin NEUMAYR*



GRUPPEN



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)!

2025/26

AUSTAUSCHGRUPPE: Hochsensibilität – Eine besondere Gabe

Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit, Wissenswertes über die Hochsensibilität zu erfahren, sich selbst zu entdecken, 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.ⁱⁿ Bettina TELFSEER*

1. Treffen: Donnerstag, 04.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Folgetermine: 02.10., 06.11. und 04.12.2025, 08.01. und 05.02.2026

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 Wissens- und Erfahrungsaustausch sind Ziele der Gruppe. Wünsche und Anregungen der Teilnehmerinnen sind erwünscht und werden - sofern möglich - gerne berücksichtigt. *Dr.ⁱⁿ iur. Sabine ENGLISH und Roswitha ECKERSTORFER*

1. Treffen: Dienstag, 09.09.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

Folgetermin: 21.10., 11.11. und 02.12.2025, 13.01. und 10.02.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

SELBSTERFAHRUNGSGRUPPE: Meine gute eigene Grenze

Wie kann ich Halt in mir finden und meine Grenzen nach außen zeigen? Können alle Frauen Grenzen setzen oder gibt es eben die Selbstbewussten und Standhaften und die, die es nicht sind? Ganz klar: Jede von uns hat Standkraft in sich - es geht nur darum seinen eigenen Stil zu finden. In dieser Gruppe erhalten Sie Anregungen und Raum für Austausch, um Ihre persönlichen inneren „Haltanker“ zu entdecken und Schritt für Schritt Ihren eigenen Stil des Grenzen Setzens (weiter) zu entwickeln. *Mag.ª Julia STÖGER*



1. Treffen: Montag, 15.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Folgetermine: 06./27.10. und 17.11.2025, 26.01., 09.02. und 02.03.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

**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, 29.09.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Folgetermine: 20.10., 10.11. und 01.12.2025, 12.01., 02.02. und 23.02.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

Ein Raum für dich – Frauen im offenen Austausch

Diese Gruppe bietet Frauen die Möglichkeit, das auszusprechen, was bewegt – in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen. Hier darf alles Platz haben: Freude, Zweifel, Wut, Sehnsucht, Klarheit und Unsicherheit. Wir üben, unsere Gedanken und Gefühle ehrlich mitzuteilen, ohne zu verletzen – und lernen, einander mit offenem Herzen zuzuhören. Im Mittelpunkt steht ein achtsamer Umgang miteinander, der auf Verständnis, Respekt und innerer Klarheit beruht. Es geht nicht um richtig oder falsch – sondern darum, sich selbst und anderen authentisch zu begegnen. Du bist willkommen, so wie du bist – mit allem, was du mitbringst. *Andrea HOLL*

1. Treffen: Mittwoch, 01.10.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

Folgetermine: 22.10., 12.11. und 03.12.2025, 14.01. und 04.02.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen





Gemeinsam statt einsam – AUSTAUSCHGRUPPE FÜR FRAUEN

Einsamkeit betrifft viele Frauen – und doch sprechen wir selten darüber. In dieser Austauschgruppe schaffen wir einen geschützten Raum, um über Einsamkeit, soziale Verbundenheit und Wege aus dem Alleinsein zu sprechen. Gemeinsam mit anderen Frauen tauschen wir Erfahrungen aus, stärken unsere Selbstwahrnehmung und entdecken neue Möglichkeiten, mit Einsamkeit umzugehen. Die Gruppe bietet Unterstützung, Orientierung und die Chance, neue Kontakte zu knüpfen – ganz ohne Druck, dafür mit viel Verständnis. *Carola SCHÖBINGER*

1. Treffen: Montag, 13.10.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Folgetermine: 03./24.11. und 15.12.2025, 19.01., 16.02. und 09.03.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

„FRAUENKREIS“ GEL(I)EBTE WEIBLICHKEIT IM ZEICHEN DER VERBUNDENHEIT

Sehen Sie sich nach einer wohltuenden 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: Freitag, 14.11.2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Folgetermine: 05.12.2025, 16.01. und 13.02.2026

Kosten: EUR 9,- pro Treffen



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.

Teilnahme an der Gruppe erfolgt nach einem Clearinggespräch.

Wir bitten um Terminvereinbarung unter:

0664/39 85 003 oder per Mail: beratung@fgz-linz.at





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!)

2025/26

KENNELERNWORKSHOP BAUCHTANZ – ENTDECKE DIE KUNST DER BEWEGUNG

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Bauchtanzes. In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, geschmeidige, fließende Bewegungen auszuprobieren, mit Schritten zu kombinieren und dabei Freude an der Bewegung zu erleben. Bauchtanz stärkt Ihre Muskulatur in Hüfte, Bauch und Rücken, verbessert Ihre Körperhaltung, reduziert Stress und fördert Ihre Flexibilität sowie Koordination. Sie entwickeln ein neues Körpergefühl – und vielleicht sogar eine Leidenschaft für diesen ausdrucksstarken Tanz. *Elisabeth LOIDL*



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*

Treffen:

Dienstag,
09.09.2025,
17:00 - 19:00 Uhr

Anmelde- schluss:

02.09.2025

Kosten: EUR 27,-



Treffen: Donnerstag, 11.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Folgetermine: 18./25.09., 16.10. und 23.10.2025

Anmeldeschluss: 04.09.2025

Kosten: EUR 60,-



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: Freitag, 12.09.2025

08:30 – 10:00 Uhr

10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine:

19./26.09., 03.10. und 31.10.2025

Anmeldeschluss: 05.09.2025

2. Block: Freitag, 07.11.2025

08:30 – 10:00 Uhr

10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine:

14./28.11., 05.12. und 19.12.2025

Anmeldeschluss: 31.10.2025

3. Block: Freitag, 16.01.2026

08:30 – 10:00 Uhr

10:30 – 12:00 Uhr

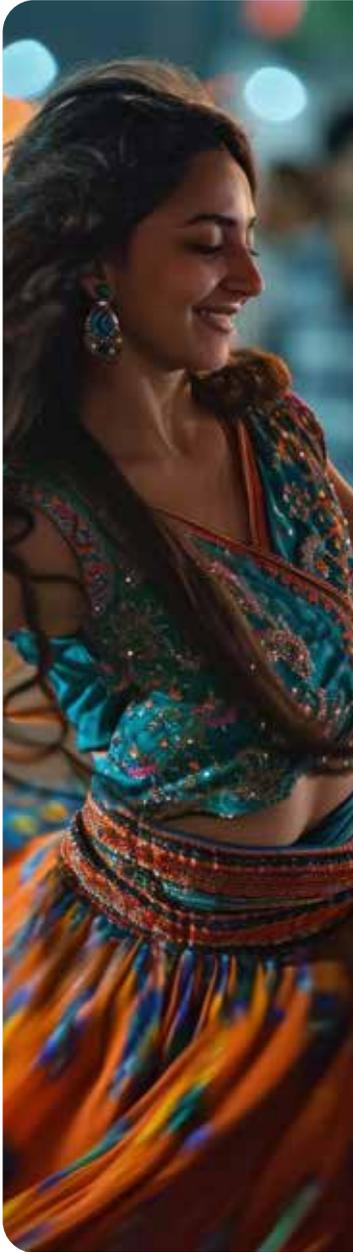
Folgetermine:

23./30.01., 06.02. und 13.02.2026

Anmeldeschluss: 09.01.2026

Kosten: EUR 60,- pro Block





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.

(Mitzunehmen: Bequeme Kleidung, Tuch für die Hüfte und Patscherl ohne Gummisohle)

Elisabeth LOIDL

1. Block: Dienstag, 16.09.2025

16:00 - 17:30 Uhr
(Keine Vorkenntnisse!)

17:45 – 19:15 Uhr
(Vorkenntnisse erforderlich!)

Folgetermine: 30.09., 07./14.10. und 21.10.2025

Anmeldeschluss: 09.09.2025

2. Block: Dienstag, 04.11.2025

16:00 - 17:30 Uhr
(Keine Vorkenntnisse!)

17:45 – 19:15 Uhr
(Vorkenntnisse erforderlich!)

Folgetermine: 11./25.11., 09.12. und 16.12.2025

Anmeldeschluss: 28.10.2025

3. Block: Dienstag, 13.01.2026

16:00 - 17:30 Uhr
(Keine Vorkenntnisse!)

17:45 – 19:15 Uhr
(Vorkenntnisse erforderlich!)

Folgetermine: 20./27.01., 03.02. und 10.02.2026

Anmeldeschluss: 07.01.2026

Kosten: EUR 60,- pro Block

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





BLUTDRUCK IM GLEICHGEWICHT – IMPULS-STRÖME ALS SELBSTHILFE

In diesem Workshop erlernen Sie einfache, aber wirkungsvolle Strömgriffe, mit denen Sie Ihren eigenen Blutdruck oder den von Angehörigen auf natürliche Weise ausgleichen können. Durch gezielte Impuls-Ströme erhält der Körper sanfte Anregungen zur Selbstregulation – so wird die innere Balance unterstützt und der Organismus kann leichter in sein natürliches Gleichgewicht zurückfinden. *Lucia NAUSNER BSc MSc*

Treffen: Freitag, 10.10.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.10.2025

Kosten: EUR 35,-

EMOTIONALE STABILITÄT DURCH EFT (KLOPFKUPRESSUR)

In einer Zeit, die von Hektik, Stress und emotionalen Belastungen geprägt ist, suchen viele Menschen nach Methoden, um ihre emotionale Stabilität zu stärken. Der Workshop vermittelt ein grundsätzliches Verständnis über die Wirkungsweise von Emotionen. Sie lernen, wie sie die EFT- Klopfakupressur (Emotional Freedom Technique) als bewährtes Selbsthilfetooll zur emotionalen Stabilisierung für sich nutzen können. Durch praktisches Üben und Diskussionen erfahren Sie, wie sie ihre Emotionen besser verstehen, regulieren und in stressigen Situationen mehr Stabilität erreichen können. *Carola SCHÖBINGER*

Treffen: Freitag, 17.10.2025, 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 10.10.2025

Kosten: EUR 30,-



QI-GONG AM VORMITTAG

Qi-Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, der 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*

Treffen: Mittwoch, 22.10.2025, 10:00 – 11:00 Uhr

Folgetermine: 29.10., 05./12./19.11. und 26.11.2025

Anmeldeschluss: 15.10.2025

Kosten: EUR 55,-

SCHILDDRÜSE – HORMONE – WECHSEL: DER KÖRPER SPRICHT, WIR HÖREN HIN

Hormone beeinflussen unser Leben auf vielfältige Weise – sei es durch die Schilddrüse, in den Wechseljahren, beim Kinderwunsch oder nach der Geburt. Dieser Workshop bietet Impulse, praktische Übungen und ganzheitliche Ansätze, um die Hormonbalance auf natürliche Weise zu regulieren. Unter dem Motto „Zurück in meine Mitte – Mein Körper. Mein Rhythmus. Mein Weg.“ lädt er dazu ein, in Kontakt mit dem eigenen hormonellen Gleichgewicht zu kommen. Ein wertvoller Beitrag für alle, die ihre Gesundheit bewusst und selbstbestimmt gestalten möchten. *Mathilde EDER*



Treffen: Freitag, 24.10.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 17.10.2025

Kosten: EUR 35,-

ZYKLUSBEWUSST LEBEN – KÖRPERWEISHEIT & SELBST- FÜRSORGE IM ALLTAG

Lernen Sie, wie Sie die Weisheit Ihres weiblichen Zyklus als Kompass für ein gesundes, verbundenes und erfülltes Leben nutzen können. In diesem Workshop erhalten Sie fundiertes Wissen über die vier Zyklusphasen und deren Einfluss auf Körper, Emotionen und Energie. Sie erfahren, wie Ihr Zyklus, Ihr Nervensystem, Ihre Gefühlswelt und Ihre Lebensenergie beeinflusst – und wie Sie diese natürlichen Rhythmen im Alltag gezielt für Ihre Selbstfürsorge einsetzen können.

Jana SIMBÜRGER

Treffen: Donnerstag, 30.10.2025,
18:00 – 19:30 Uhr

Folgetermine: 13./27.11. und 11.12.2025

Anmeldeschluss: 23.10.2025

Kosten: EUR 55,-



RÜCKEN & WIRBELSÄULE – SELBST- HILFE MIT IMPULS-STRÖMEN

In diesem Workshop lernst du einfache Strömgriffe zur Selbstanwendung bei Rücken-, Nacken- und Wirbelsäulenbeschwerden. Die Methode hilft, Muskeln zu lockern, Wirbel und Bandscheiben zu unterstützen und Nervenschmerzen wie Ischias zu lindern – für mehr Wohlbefinden durch regelmäßige Anwendung. Die Übungen sind leicht erlernbar und können jederzeit im Alltag integriert werden, um langfristig die Rückengesundheit zu fördern. *Lucia NAUSNER BSc MSc*

Treffen:

Freitag, 07.11.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 31.10.2025

Kosten: EUR 35,-





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.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSER*

Treffen: Donnerstag, 20.11.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 13.11.2025

Kosten: EUR 30,-

ACO – ATEMCOACHING UND BEWEGUNG

ACO ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Atmung und Bewegung verbindet. Die Atmung dient als Grundlage für eine tiefere Körperwahrnehmung und als Impulsgeber für Bewegung. Viele Menschen atmen im Alltag unbewusst flach, was zu Verspannungen und Fehlhaltungen führen kann. Im Workshop wird die Atmung bewusst wahrgenommen, reflektiert und durch gezielte Übungen vertieft. ACO ist keine feste Methode, sondern ein Zusammenspiel verschiedener Disziplinen, das Mobilität und Körperbewusstsein fördert. *Christine HALLER*

Treffen: Freitag, 21.11.2025, 15:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.11.2025

Kosten: EUR 35,-



NICHT PERFEKT, ABER ECHT – AUTHENTISCH HANDELN, KLAR KOMMUNIZIEREN

Der Workshop bietet einen praxisnahen Zugang zu den Themen Selbstbild, Echtheit und sozialer Präsenz. Mit Übungen, Reflexionen und Austausch erleben die Teilnehmerinnen, wie sie ihre innere Stimme stärken und authentisch auftreten können – ohne sich zu verlieren. Es geht um Klarheit, Selbstvertrauen und eine neue Form von Stärke. *Mag.^a Barbara WEILHEIM*

Treffen: Freitag, 12.12.2025, 16:30 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.12.2025

Kosten: EUR 30,-

FASTENSEMINAR „DEINEN KÖRPER ENTLASTEN, MIT BASENFASTEN!“

Eine sehr effektive, milde Entsäuerungs- und Entlastungsmethode ist das BASENFASTEN. Genauso wie beim reinen Trinkfasten nach Buchinger entlastet das Basenfasten den Stoffwechsel und aktiviert die Säureausscheidung. Dies stärkt die Immunabwehr, trägt zur Darm-sanierung bei und bringt ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.

Im Rahmen des Seminars erhalten Sie nicht nur fundiertes Wissen rund ums Basenfasten, sondern nehmen auch an einem praktischen Teil zur Zubereitung von Basenbrot teil.

Sie lernen, wie Sie ein basisches Brot einfach selbst herstellen können – ideal für Ihre Fastenzeit und darüber hinaus.

Gesamte Kur(s)Dauer – 10 Tage - 5 Treffen.

Marie SPIESMAIER (zertifizierte Fastenleiterin)

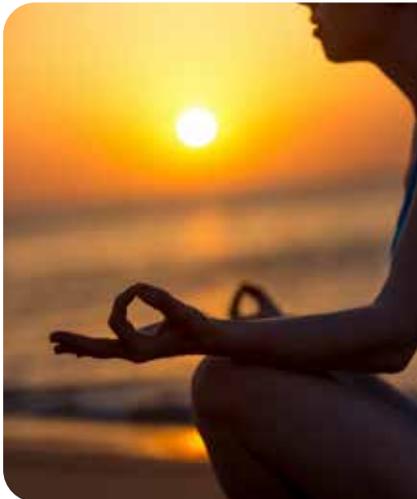
Treffen: Dienstag, 13.01.2026, 09:30 – 11:30 Uhr

Folgetermine jeweils 09:30 - 11:00 Uhr:

14./15./19.01. und 22.01.2026

Anmeldeschluss: 07.01.2026

Kosten: EUR 97,-



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. Stress-situationen begegnet man gelassener und oftmals verbessern sich körperliche Beschwerden.

Monika NEUBAUER

Treffen:

Donnerstag, 15.01.2026, 17:30 - 19:00 Uhr

Folgetermine: 22./29.01., 12.02. und 19.02.2026

Anmeldeschluss: 08.01.2026

Kosten: EUR 60,-

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR FRAUEN – IN BALANCE MIT DER KRAFT DER NATUR

Viele Frauen erleben im Alltag eine ständige Überforderung durch die Anforderungen von Familie, Beruf und Haushalt. Die Folge: Erschöpfung, hormonelle Beschwerden wie Zyklusprobleme oder Hitzewallungen. In diesem Workshop erfährst du, wie eng dein Wohlbefinden mit deinem Hormonsystem verknüpft ist – und wie du es mit einem bewussten Lebensstil positiv beeinflussen kannst. Wir tauchen ein in die Welt der ätherischen Öle und lernen, wie sie dich auf natürliche Weise unterstützen können, wieder mehr innere Ruhe, Energie und Balance zu finden. Neben fundiertem Wissen erwarten dich praktische Anwendungen, Tipps für den Alltag und Raum für Austausch. *Evelyn HAUNSCHMID*



Treffen: Freitag, 23.01.2026, 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 16.01.2026

Kosten: EUR 30,-



„MEIN KÖRPER. MEINE LUST. MEIN WEG.“ Frauenworkshop für lustvolle Selbstbestimmung

In diesem Workshop geht es um die bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität, dem Körper und persönlichen Grenzen. In einem geschützten Rahmen werden Themen wie weibliche Anatomie, Lust, Begehren, Scham und Selbstbestimmung gemeinsam erkundet. Durch fachlichen Input, achtsame Körperübungen und offenen Austausch entsteht Raum für Reflexion und Selbst(er)kenntnis. Ziel ist es, hinderliche Glaubenssätze zu hinterfragen und einen liebevollen, selbstbestimmten Zugang zur eigenen Sexualität zu fördern. Die Teilnehmerinnen lernen, ihre Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und auszudrücken. Der Workshop stärkt das Vertrauen in den eigenen Körper und lädt dazu ein, den individuellen Weg lustvoll und kraftvoll zu gestalten. *Helga SPEIGNER*

Treffen: Freitag, 30.01.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.01.2026

Kosten: EUR 35,-

ALLERGIEN – SELBSTHILFE MIT IMPULS-STRÖMEN

In diesem Workshop erlernen Sie einfache Strömgriffe zur Selbstanwendung bei allergischen Beschwerden (z. B. an Augen, Nase, Haut, Atmung oder Verdauung).

Die regelmäßige Anwendung kann akute Symptome lindern und langfristig das Wohlbefinden verbessern. Allergien sind oft Ausdruck eines überreizten Energiesystems – Impuls-Strömen kann helfen, dieses wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Durch das gezielte Halten bestimmter Energiepunkte wird der Energiefluss harmonisiert und die Selbstheilung unterstützt.

Lucia NAUSNER BSc MSc

Treffen: Freitag, 20.02.2026, 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.02.2026

Kosten: EUR 35,-



YOGA-AUSZEIT

Eine dynamische, aktive Praxis geht sanft über in eine ruhige, meditative Phase und findet ihren Ausklang in der Stille der Meditation. Kraft, Flexibilität und Balance werden gestärkt – der Atem führt die Bewegung und bringt Körper und Geist in Einklang.

„Der Rhythmus des Körpers, die Melodie des Geistes und die Harmonie der Seele schaffen die Symphonie des Lebens.“ –

B.K.S. Iyengar

Vorkenntnisse sind von Vorteil. Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell ein Handtuch mitbringen.

Elisabeth LOIDL

Treffen:

Donnerstag, 26.02.2026, 17:00 - 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.02.2026

Kosten: EUR 27,-

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
WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE!

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

PROGRAMM

HERBST/
WINTER
2025/26

www.fgz-linz.at



Kontakt



Linzer Frauen Gesundheitszentrum



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

Email: office@fgz-linz.at | 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



Wir danken für die freundliche Unterstützung:

L_nz

 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz



FGMC
Koordinationsstelle
Kompetenzforum Gelernt

Titelbild: AdobeStock, Kern: Freepik, AdobeStock;