



Linzer Frauen
Gesundheitszentrum

www.fgz-linz.at

PROGRAMM

**FRÜHLING
SOMMER
2025**

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.

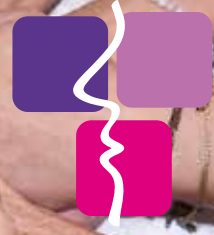
Die Frauen des Vorstandes und die Mitarbeiterinnen des Linzer Frauengesundheitszentrums verstehen sich als **Interessensvertreterinnen** ihrer Besucherinnen und Klientinnen und treten für die **Verbesserung der Lebenswelten und Gesundheit** der Frauen ein. Sie setzen sich kritisch mit dem bestehenden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



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 Frühlings-/Sommerprogramm 2025!
Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen.**

INHALT >>

- TREFFPUNKT FRAUENWISSEN Seite 04 - 08
- BERATUNG/PSYCHOTHERAPIE Seite 08
- GRUPPEN Seite 09 - 11
- WORKSHOPS Seite 12 - 15



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

MÄRZ

05.03



„Fragerunde: Longevity – Tipps für ein langes, gesundes Leben“

In dieser offenen Fragerunde haben Sie die Möglichkeit, direkt von einer Expertin für Longevity, über Bewegung und Mikronährstoffe zu lernen. Bringen Sie Ihre persönlichen Fragen mit – ganz gleich, ob es um gesunde Gewohnheiten, den Umgang mit Stress, die richtige Nährstoffversorgung oder um die für Sie passende Bewegung geht.

Dr.ⁱⁿ iur. Elisabeth BARTA-WINKLER

12.03



Das Element Holz - Der Frühling in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Das Holz-Element symbolisiert Wachstum und Kreativität. Die zugehörigen Organe, Leber und die Gallenblase, spielen eine entscheidende Rolle bei der Verarbeitung von Lebensmitteln und Emotionen. Viele unserer heimischen Pflanzen sind unterstützende Kräuter, die wir im Sinne der TCM anwenden können. *Karin NEUMAYR*

19.03



Stärke deine Resilienz - Selbsthilfe mit Impuls-Strömen

In diesem Vortrag bekommen Sie eine Einführung in die Methode „Impuls-Strömen“. Sie erfahren, wie Sie Ihre psychische und physische Resilienz nach dem Winter wieder ganzheitlich stärken können und erhalten einfache Strömgriffe zur Selbsthilfe für zuhause. *Lucia NAUSNER BSc MSc*



26.03



Das Innere Kind liebevoll umarmen

Dein Inneres Kind kennt dich, es kennt deine Bedürfnisse und stupst dich an, um deinen Kurs zu korrigieren. Es tritt auf die Barrikaden, wenn du dich selbst verleugnest. Manchmal hängt es quengelnd an deinem Rockzipfel, weil es endlich gesehen und gehört werden will. Es ist Zeit, dass du ihm deine Aufmerksamkeit schenkst. Indem du in Kontakt mit deinem Inneren Kind gehst und zu ihm eine liebevolle Beziehung aufbaust, wird es zu deiner ureigensten Kraftquelle.

Barbara Theresia KAST, MAS, MSc

02.04



EFT - Emotionale Stabilität durch Klopfakupressur

In einer Zeit, die von Hektik, Stress und emotionalen Belastungen geprägt ist, suchen Menschen nach Methoden, um Ihre emotionale Stabilität zu stärken. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Ihnen das mit der Klopfakupressur gelingen kann.

Carola SCHÖBINGER

09.04



FINANZIELL GESUND LEBEN – Wie bleibt mir mehr von meinem Geld?

- Wollen Sie einen Überblick über Ihre eigenen Finanzen erhalten?
- Möchten Sie konkrete Impulse und Lösungsansätze erhalten, wie Ihnen mehr Geld übrigbleibt?
- Haben Sie Fragen rund um Ihre aktuelle finanzielle Lebenssituation?

Beim gemeinsamen Austausch werden unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt bzw. eigene Tipps und Tricks zum Umgang mit Geld besprochen.

Melanie BRANDL DSA

16.04



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

23.04



Raus aus der Selbstverständlichkeits-Falle

Als Mutter, Partnerin, Tochter, Kollegin und in vielen weiteren Rollen geben wir oft großzügig und sagen gerne JA. Es bereitet Freude, andere zu unterstützen und für sie da zu sein. Doch mit der Zeit, kann sich eine Gewohnheit einschleichen:

Es wird zur Selbstverständlichkeit, dass wir uns für andere „die Haxen ausreißen“.

Dabei bleibt oft keine Energie mehr für uns selbst. Wenn wir nicht achtsam mit unseren Ressourcen umgehen, verlieren wir nach und nach die Freude – und auch die Luft. Nutze die Impulse, für eine sanfte Kurskorrektur, hin zu einem gesunden Maß an Selbstfürsorge.

Entdecke, wie du mit kleinen Veränderungen, dein Wohlbefinden stärken und einen gesunden Egoismus kultivieren kannst.

Marion WEISER

30.04



Ätherische Öle als natürliche Hausapotheke

Erfahre, wie dich ätherische Öle das ganze Jahr über begleiten können und wie vielfältig du diese im Alltag einsetzen kannst. Ob Immunsystem stärken, den Bewegungsapparat unterstützen, Erholung und Regeneration fördern, die Stimmung heben – mit ein paar gezielt ausgewählten Tropfen kannst du dir auf natürliche Weise selbstwirksam Gutes tun.

Evelyn HAUNSCHMID

Profitieren Sie von unserem Treuepass für Vorträge und Gruppenangebote!



07.05



Entfesse dein berufliches Potenzial. Selbstbewusst neue Wege gehen.

Ganz nach dem Motto:
„In jedem Neuanfang steckt eine Chance.“
Dieser Vortrag soll dir einen klaren Plan für deine berufliche Neuorientierung bieten – von der Analyse der eigenen Stärken bis hin zu praktischen Tipps für die Umsetzung des Neustarts.

Mag.^a Christine AUBERWÖGER

14.05



Selbstreflexion und Selbstliebe

Sie lernen, eigene Denkmuster, Werte und Bedürfnisse besser zu verstehen. Der Vortrag soll inspirieren und befähigen, mehr Selbstakzeptanz und -mitgefühl zu entwickeln, um ein authentisches und erfülltes Leben zu führen.

Jana SIMBÜRGER

21.05



Gut für sich selbst sorgen und Burnout vorbeugen - Selbsthilfe mit Impuls-Strömen

In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie mit Impuls-Strömen bewusst in sich hinein fühlen und sich stärken können. Bewusstsein ist die Voraussetzung für Veränderung. Nehmen Sie sich selbst an der Hand und finden Sie mit einfachen Strömgriffen in die Entspannung.

Lucia NAUSNER BSc MSc

28.05



Gelingende Beziehungen: Gemeinsam wachsen statt nebeneinander leben

In diesem Vortrag erforschen wir, wie Beziehungen durch Verständnis, Kommunikation und Achtsamkeit gestärkt werden können. Erfahren Sie, wie kleine Veränderungen den Alltag bereichern und Liebe, Vertrauen und Respekt dauerhaft fördern.

Klaudia LUX

04.06



Natürliche Hilfe bei Haarausfall

Was sind die Ursachen für die verschiedenen Formen von Haarausfall? Wie kann ich kräftigen Haarwuchs durch gezielte Vitalisierung der Kopfhaut anregen?

Renate WILDNER

11.06



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 Sexualeben kein Widerspruch sind – im Gegenteil!

Doris KAISER

18.06



„SelbstWERT - Auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen und Zufriedenheit“

Selbstwert entsteht aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und dem Respekt vor sich selbst. Es bedeutet, sich selbst zu schätzen, unabhängig von äußeren Anerkennungen oder Bewertungen zu sein. Wer seinen eigenen Wert erkennt, lebt authentischer und selbstbewusster.

Helga SPEIGNER

25.06



Ich. Jetzt. Hier: Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit im Alltag leben

In diesem Vortrag entdecken wir, wie Sie durch Achtsamkeit und bewusste Selbstfürsorge Kraft tanken und Ihre innere Stärke entfalten können. Lernen Sie, wie Sie im Hier und Jetzt zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude finden – für ein erfülltes Leben in Balance.

Kludia LUX

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.



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

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 TELFSE*

1. Treffen: Donnerstag, 06.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Folgetermine: 03.04., 08.05., 05.06. und 03.07.2025

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 zur Achtsamkeit und Körperwahrnehmung, in Stille und Bewegung und der Austausch miteinander.

Mag.^a Isabella GROSS

1. Treffen: Montag, 10.03.2025, 17:30 – 18:30 Uhr

Folgetermine: 24.03., 14.04., 26.05. und 30.06.2025

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 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, 11.03.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

Folgetermin: 08.04.2025

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, 17.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Folgetermine: 07./28.04., 19.05. und 16.06.2025

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



AUSTAUSCHGRUPPE für Mütter mit jungen Kindern

In dieser Gruppe bieten wir Ihnen einen Raum, um sich über die vielfältigen Herausforderungen des Familienalltags auszutauschen. Themen wie Schlafen, Essen, kindliche Entwicklungsstufen und der Umgang mit Konflikten stehen im Fokus, ebenso wie die Erziehung und Begleitung von unruhigen, unauffälligen, übermütigen und ängstlichen Kindern im generationenübergreifenden Kontext. Ein wichtiger Bestandteil der Runde ist der Umgang mit eigenen Gefühlen sowie die emotionale und soziale Entwicklung der Kinder. Wie gehen wir als Eltern mit unseren Emotionen um? Wie entwickeln Kinder Empathie und soziale Kompetenzen? Auch Themen wie Trennung der Eltern und die besonderen Herausforderungen von Alleinerzieherinnen werden Platz finden. *Elisabeth BLÜMEL-STURM*

1. Treffen: Freitag, 21.03.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

Folgetermine: 04.04., 02./23.05, 13.06. und 27.06.2025

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



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.^a Christine AUßERWÖGER*

1. Treffen: Montag, 31.03.2025, 17:00 - 18:30 Uhr

Folgetermine: 05./12.05., 02.06. und 23.06.2025

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 deine 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.

1. Treffen: Dienstag, 01.04.2025, 09:00 – 10:30 Uhr

Folgetermine: 06.05., 03.06. und 01.07.2025

Telefonische Anmeldung:

Gewaltschutzzentrum: 0732 / 60 77 60

Linzer Frauengesundheitszentrum: 0664 / 39 85 006

Teilnahme, nach telefonischem Vorgespräch, KOSTENFREI



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

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:

Dienstag, 04.03.2025, 16:00 - 17:30 Uhr &
Dienstag, 04.03.2025, 17:45 - 19:15 Uhr

Folgetermine: 11./18./25.03. und 01.04.2025

Anmeldeschluss: 25.02.2025

2. Block:

Dienstag, 08.04.2025, 16:00 - 17:30 Uhr &
Dienstag, 08.04.2025, 17:45 - 19:15 Uhr

Folgetermine: 22.04., 06./13.05. und 20.05.2025

Anmeldeschluss: 01.04.2025

Kosten: EUR 60,- pro Block

QI-GONG AM VORMITTAG

Qi-Gong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin, welcher 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, 12.03.2025, 10:00 – 11:00 Uhr

Folgetermine:

19./26.03., 02.04. und 09.04.2025

Anmeldeschluss: 05.03.2025

Kosten: EUR 50,-





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: Donnerstag, 13.03.2025, 18:00 – 19:30 Uhr

Folgetermine: 20./27.03., 17.04. und 15.05.2025

Anmeldeschluss: 06.03.2025

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, 14.03.2025, 08:30 – 10:00 Uhr & Freitag, 14.03.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine:

21.03., 04./11.04. und 25.04.2025

Anmeldeschluss: 07.03.2025

2. Block:

Freitag, 09.05.2025, 08:30 – 10:00 Uhr & Freitag, 09.05.2025, 10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine:

16./23.05., 06.06. und 13.06.2025

Anmeldeschluss: 02.05.2025

Kosten: EUR 60,- pro Block

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 TELFSEER*

Treffen: Donnerstag, 10.04.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 03.04.2025

Kosten: EUR 30,-

HOCHSENSIBILITÄT - EINE BESONDERE GABE

- Empfinden Sie alles sehr intensiv?
- Sind Sie nahe am Wasser gebaut?
- Wird Ihnen alles schnell zu viel?
- Haben Sie das Gefühl, anders als Ihre Mitmenschen zu sein?

Dann sind Sie möglicherweise hochsensibel. Nutzen Sie diesen Workshop, um Wissenswertes über Hochsensibilität zu erfahren, sich selbst zu entdecken und Ihre Selbstliebe zu finden!

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSEER

Treffen: Donnerstag, 24.04.2025, 17:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 17.04.2025

Kosten: EUR 30,-

ARME UND HÄNDE IM BAUCHTANZ

Spannung bis in die Fingerspitzen und doch fließend, und weich. Strahle durch deine Arme und Hände! Umrahme Schrittkombinationen mit geschmeidig geführten Armen und Händen. *Elisabeth LOIDL*

Treffen: Dienstag, 29.04.2025, 17:00 - 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.04.2025

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 Selbsthilfetool zur emotionalen Stabilisierung für sich nutzen können. Durch praktisches Üben und in Diskussionen, erfahren Sie, wie Sie ihre Emotionen besser verstehen, regulieren und in stressigen Situationen mehr Stabilität erreichen können.

Carola SCHÖBINGER

Treffen: Freitag, 25.04.2025,
15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 18.04.2025

Kosten: EUR 30,-





DIE KLEINE REISEAPOTHEKE - IMPULS-STRÖMEN

In diesem Workshop lernen Sie alle Strömgriffe die Ihnen unterwegs und auf Reisen nützlich sein können. Von Reisekrankheit, Flugangst, Aufregung, Übelkeit und Reiseanpassung bis hin zur Beunruhigung des Magens, Stärkung der Verdauung, Hilfe bei Verstopfung wie Durchfall und bei akuten Verletzungen; Sie haben immer alles im „Handgepäck“ als schnelle Hilfe mit dabei! *Lucia NAUSNER BSc MSc*

Treffen: Freitag, 09.05.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.05.2025

Kosten: EUR 35,-

ÄTHERISCHE ÖLE FÜR FRAUEN - ALS FRAU IN BALANCE SEIN

Oft hört man Sätze wie „Die Hormone sind schuld“ oder „die Hormone spielen verrückt“ aber, den wenigsten ist bewusst, wie wichtig ein gut abgestimmtes Hormonsystem für den ganzen Körper ist. Die Natur hat nicht vorgesehen, dass wir Opfer der eigenen Hormone sind - unser Lebensstil kommt uns hier in die Quere. Um gut durch das hormonelle Wechselspiel als Frau zu gehen, braucht es einen ganzheitlich bewussten und hormonfreundlichen Lebensstil. Neben vielen allgemeinen Tipps, werden speziell ausgewählte ätherische Öle vorgestellt, mit denen wir Frauen uns auch mit der Kraft der Natur unterstützen können.

Evelyn HAUNSMID

Treffen: Freitag, 16.05.2025, 15:00 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 09.05.2025

Kosten: EUR 30,-



ALLES KREIST UND SCHLÄNGELT SICH

Binnenkörperliche Bewegungen, die Bewegung entsteht und entfaltet sich in deinem Körper, mach diese Schwingung sichtbar nach außen. Spüre, erspüre, erfahre deinen Körper neu, die Lebensfreude, deine Weiblichkeit!

Elisabeth LOIDL

Treffen:

Dienstag, 27.05.2025, 17:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 20.05.2025

Kosten: EUR 35,-

GUT DURCH DEN SOMMER MIT IMPULS-STRÖMEN

In diesem Workshop lernen Sie Strömgriffe, die Sie besonders im Sommer unterstützen. Die Themen sind: Temperaturnormierung, Hitzschlag und Sonnenstich, Kreislaufprobleme, Wassereinlagerungen und Hilfe bei Sonnenbrand. Damit können Sie die schönen Sommermonate so richtig genießen!

Lucia NAUSNER BSc MSc

Treffen:

Donnerstag, 26.06.2025, 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.06.2025

Kosten: EUR 35,-

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

PROGRAMM

FRÜHLING
SOMMER
2025

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



LAND
OBERÖSTERREICH



FGMC
Koordinationsstelle
Kompetenzzentrum Gelernt

Bildquellen: Freepik.com, AdobeStock;