

WORKSHOPS

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



Yoga – Körper, Geist & Seele mit Elisabeth LOIDL

Ruhig, fließend, geschmeidig, kraftvoll gewürzt, mit Frohsinn & Musik; sich erfahren, neugierig bleiben, ausprobieren, fühlen – einfach „SEIN“

1. Block: Freitag, 03.03.2023, 08:30 – 10:00 Uhr
oder Freitag, 03.03.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine: 10./17./24.03. und 31.03.2023

Anmeldeschluss: 24.02.2023 **Kosten:** EUR 58,-

2. Block: Freitag, 14.04.2023, 08:30 – 10:00 Uhr
oder Freitag, 14.04.2023, 10:30 – 12:00 Uhr

Folgetermine: 21./28.04., 05.05. und 12.05.2023

Anmeldeschluss: 07.04.2023 **Kosten:** EUR 58,-



Bauchtanz – Der Tanz der Mitte mit Elisabeth LOIDL

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)

1. Termin: Dienstag, 07.03.2023, 17:45 – 19:15 Uhr

Folgetermine: 14./21./28.03. und 11.04.2023

Kosten: EUR 58,- **Anmeldeschluss:** 28.02.2023

NEURODINGS® Loslassen – was nicht glücklich macht!

mit Maria AUIINGER

Neurokreatives Zeichnen hilft beim Stressabbau, löst Blockaden, entfacht Kreativität und lässt neue positive Handlungsweisen und Ideen entstehen. Mit dem NEURODINGS® Zeichenablauf „LOSLASSEN“ machen Sie sich frei von alten Denkstrukturen und gehen erfolgreich Ihren Weg. Keine zeichnerischen Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: Donnerstag, 16.03.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 09.03.2023



Eintauchen in die heilsame Kraft der Elemente Element Feuer mit Manuela GARTNER

Feuer steht für Handeln, Aktivität und Energie. Es steht aber auch für Reiz, Herausforderung und Gefahr. Mit Hilfe von Tanz, Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Trance, Tönen (jeweils angepasst) lernen wir die Elemente besser in uns und im außen und die heilsame Verbindung zu stärken.

Termin: Donnerstag, 23.03.2023, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: EUR 34,-

Anmeldeschluss: 16.03.2023



Resilienz – Das Immunsystem der Seele

mit Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSEER

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

Termin: Freitag, 24.03.2023, 15:00 – 17:30 Uhr

Kosten: EUR 30,-

Anmeldeschluss: 17.03.2023

Die Frau im Brennpunkt – Altersarmut trotz lebenslanger Arbeit?

mit Mag.^a Renate NEUMÜLLER-HARTL

Lange Karenzzeiten, Teilzeittjob und Alleinerzieherin: Das ist oft eine Negativspirale, die dazu führen kann, dass Frauen kein existenzsicherndes Einkommen mehr haben und später dann in der Altersarmut landen. Mögliche Maßnahmen zur Vorbeugung von Altersarmut (Pensionssplitting etc.) sowie nützliches Grundwissen werden Ihnen in diesem Workshop vermittelt.

Termin: Montag, 27.03.2023, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: EUR 34,- **Anmeldeschluss:** 20.03.2023



Der Übungsweg Authentic Movement – ein Weg in unser Inneres mit Mag.^a Isabella GROSS

Authentic Movement lädt uns ein, in uns selbst anzukommen und den gegenwärtigen Moment bewusst und beobachtend wahrzunehmen. Sie schließen Ihre Augen, spüren nach innen und vertrauen sich der Führung Ihres Körpers an. Alles, was in Stille aus Ihnen selbst heraus entsteht, ist willkommen – Bewegungen, Stille, Empfindungen, Gefühle, Bilder dürfen sich entfalten und im Körper ausdrücken. Es gibt dabei keine Vorgaben von außen, keine Musik, kein richtig oder falsch. Sie tauchen in Ihr Inneres ein, dürfen sein und sich zeigen, so wie Sie sind.

Termin: Freitag, 14.04.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 07.04.2023

Feldenkrais

mit Dipl.-Ing.ⁱⁿ Anne JANSSEN (zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin)

Bewusstheit durch Bewegung – Mit Achtsamkeit zu mehr Bewegungsfreude

Diese Stunde gehört Ihnen, Ihrem Forschen und Experimentieren, Ihrem ganz persönlichen Wohlbefinden in Bewegung. Die Feldenkrais Methode® reduziert äußere und innere Reize, schafft Lernbedingungen innerhalb derer Sie ungünstige Verhaltens- und Bewegungsweisen erkennen und auf angenehme Art und Weise selbst verändern können.

1. Block: Dienstag, 18.04.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Folgetermine: 25.04., 02./09.05. und 16.05.2023

Anmeldeschluss: 11.04.2023 **Kosten:** EUR 58,-

2. Block: Dienstag, 23.05.2023, 18:00 – 19:30 Uhr

Folgetermine: 06./13./20.06. und 27.06.2023

Anmeldeschluss: 16.05.2023 **Kosten:** EUR 58,-

Ayurveda Spring Detox – Frühjahrsputz für unseren Körper

mit Theresa LERCH, MA (zertifizierte Ayurveda Beraterin)

Zwischen den Jahreszeiten ist unser Körper vielen Veränderungen ausgesetzt. Daher eignet sich, speziell im Frühjahr, eine Detox-Kur am besten. Durch die natürliche Entgiftung und Reinigung des Körpers bereitet unser System und unser Mindset uns auf die kommende Saison vor und stärkt die Gesundheit. In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die ayurvedische Gesundheitslehre, erfahren ganzheitliche Detox-Routinen, bekommen Kräuterwissen und Ernährungstipps, die selbst und einfach umzusetzen können.

Termin: Donnerstag, 27.04.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 20.04.2023

Gefühlsmanagement – Konstruktiver Umgang mit Emotionen mit Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSEER

Gefühle gehören zu unserem Leben. Sie können uns fröhlich oder traurig stimmen – manchmal verwirren oder belasten. Gefühle wahrnehmen, verändern, emotionale Tiefs bewältigen oder Empfindlichkeiten überwinden kann man jedoch lernen. Wie Sie gelassener auf Ihre Gefühle reagieren können und dadurch entspannter und ausgeglichener werden, erfahren Sie hier.

Termin: Freitag, 28.04.2023, 15:00 – 17:30 Uhr

Kosten: EUR 30,- **Anmeldeschluss:** 21.04.2023

Mein Genogramm

mit Verena Haselsteiner-Köteles, MSc BSc

Die eigene Familiengeschichte beeinflusst unser Leben – manchmal leider auch in Form von Blockaden, Ängsten und Schuldgefühlen. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre familiären Wurzeln für sich stärkend nutzen und Belastendes loslassen können.

Termin: Donnerstag, 11.05.2023, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 04.05.2023

Die Kraft der Präsenz mit Karin LABNER

Mithilfe einer ganz einfachen Methode finden wir schnell zurück in eine stärkere Verbindung zu uns selbst. Im Jetzt sein und durch die Kraft der Präsenz unsere Ganzheit fühlen ist das Ziel dieses Workshops. Gestärkt und genährt durch diese Ganzheit in uns können wir dem Leben und anderen Menschen offener und befreiter begegnen.

Termin: Freitag, 12.05.2023, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: EUR 34,- **Anmeldeschluss:** 05.05.2023



Fastenseminar „Deinen Körper entlasten, mit Basenfasten!“

mit Marie SPIESMAIER (zertifizierte Fastenleiterin; ärztl. geprüft)

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 Darmsanierung bei und bringt ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.

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

1. Termin: Montag, 22.05.2023, 18:30 – 20:30 Uhr

Folgetermine: Mi., 24.05.2023, Fr., 26.05.2023, Di., 30.05.2023

und Do., 01.06.2023 (jeweils 18:30 – 20:00 Uhr)

Kosten: EUR 88,- **Anmeldeschluss:** 15.05.2023

IL-DO® KÖRPERKERZEN

mit Gerda FÜHRLING

Die IL-DO® Körperkerzen werden zur körperlichen Entspannung, zur geistigen und seelischen Ausgewogenheit und zur Reinigung der Aura eingesetzt. Sie finden Verwendung bei einer Vielzahl körperlicher Missemphindungen und bei seelischer Unausgeglichenheit. Theoretische Inputs und Anwendungsmöglichkeiten sind Inhalte dieses Workshops. Gönnen Sie sich diese Auszeit!

Termin: Freitag, 02.06.2023, 15:00 – 17:00 Uhr

Kosten: EUR 26,- + EUR 5,50 für Kerze zur Anwendung

Anmeldeschluss: 26.05.2023



ZVR-Nr.: 086470239 | **Bankverbindung:**

Sparkasse OÖ | AT15 2032 0321 0055 6691 | BIC ASPKAT2LXXX

Allgemeinen Geschäftsbedingungen auf www.fgz-linz.at

SOMMERPROGRAMM 2023

Workshopreihe mit Theresa LERCH, MA (zert. Ayurveda Beraterin) let your light shine – Ayurveda für den Sommer

Im Ayurveda, einer Jahrtausende alten Naturheilkunde, stehen die Doshas im Mittelpunkt. Diese werden Menschen sowie den Jahreszeiten zugeordnet und haben Einfluss auf unser Wohlbefinden. Wir neigen daher zu unterschiedlichen Beschwerden und Erkrankungen in den verschiedenen Jahreszeiten. In dieser Workshopreihe, werden Ihnen ganzheitliche Tipps für den Sommer vermittelt!

1. Temin: Ayurveda - Routinen für die Sommerzeit

Hier bekommen Sie einen umfassenden Überblick über die ayurvedische Philosophie und was diese, mit den Jahreszeiten, spezifisch dem Sommer, zu tun hat. Des Weiteren, lernen Sie einige ayurvedische Routinen kennen, die Sie wieder ins Gleichgewicht bringen, Ihre Gesundheit stärken und einfach im Alltag umsetzbar sind.

2. Termin: Yoga-Sommer-Flow

In diesem Workshop werden Yogaübungen angeleitet. Auch hier, brauchen wir und unser Körper unterschiedliche Bewegungen je nach Jahreszeit. Wir arbeiten für unsere Bedürfnisse, ohne zu überfordern.

3. Termin: Ernährung und Kräuter im Sommer

Im Mittelpunkt dieses Workshops steht die Ernährung und Kräuter. Durch Ernährung kann sehr viel Heilung entstehen und auch mit Kräutern und Gewürzen können wir Beschwerden entgegenwirken. Wertvolles Wissen, Rezepte und Inspirationen werden hier vermittelt.

Bei allen Terminen gibt es ayurvedische Snacks und Tees, passend zur Sommerzeit. Die WS-Termine werden je nach Wetter, im Garten oder im Seminarraum stattfinden.

Termin: Donnerstag, 13.07.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Folgetermine: 20.07. und 27.07.2023

Kosten: EUR 46,- **Anmeldeschluss:** 06.07.2023



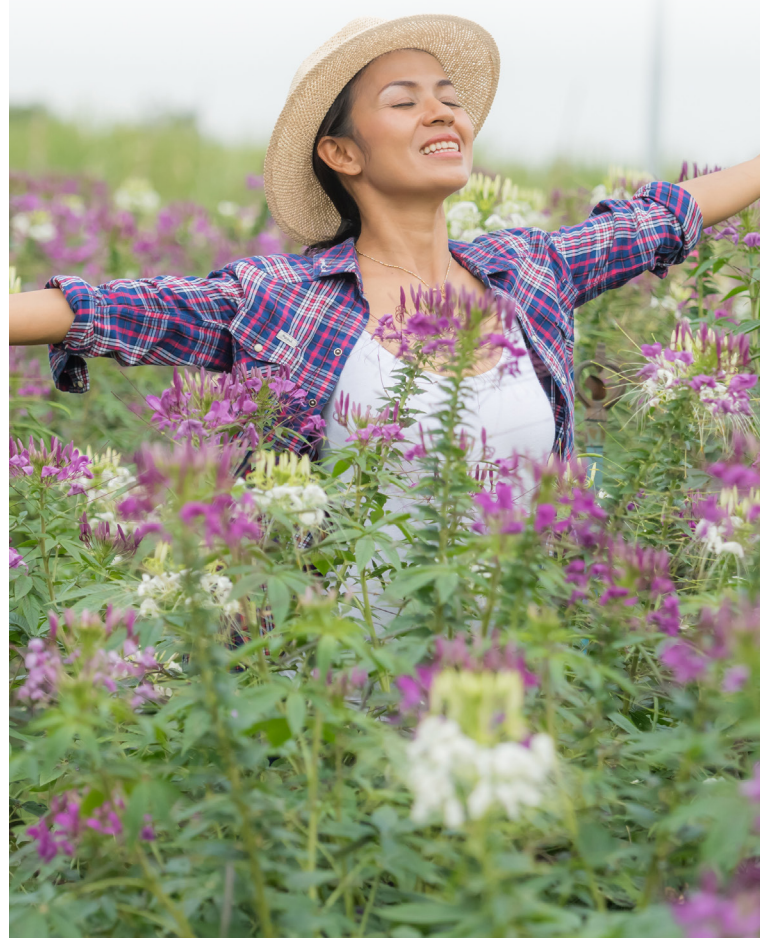
Eintauchen in die heilsame Kraft der Elemente Element Wasser mit Manuela GARTNER

Das Element Wasser vereint sowohl Ruhe als auch Bewegung in sich: Indem es fließt, verändert es ständig seine Form und bleibt nie lange am selben Ort. Zugleich gilt es aber auch als ruhig und beständig. Mit Hilfe von Tanz, Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Trance, Tönen (jeweils angepasst) lernen wir die Elemente besser in uns und im außen und die heilsame Verbindung zu stärken.

Termin: Donnerstag, 13.07.2023, 15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: EUR 34,- **Anmeldeschluss:** 06.07.2023

Linzer Frauen Gesundheitszentrum Programm Frühling Sommer 2023



4020 Linz, Kaplanhofstraße 1 | **Telefon:** 0664 / 39 85 004

E-Mail: office@fgz-linz.at | **Web:** www.fgz-linz.at

Öffnungszeiten: Mo|Do|Fr: 9–12 Uhr, Di: 13–16 Uhr, Mi: 15–19 Uhr

mit Expertinnen zu aktuellen Frauenthemen

Kosten: 7 EUR
Anmeldung erforderlich!

29.03. **Powertrio für körperliche und mentale Gesundheit – kraftvolle Muskeln, aktive Faszien und ein waches Gehirn – statt Botox & Anti-Aging-Pille?** *Dr.ⁱⁿ Elisabeth BARTA-WINKLER*

17.05. IL-DO® Körperkerzen
Dieses natürliche energetische Werkzeug, bestehend aus Baumwolle, Bienenwachs und Kräuteresenzen, wirkt sowohl auf der körperlichen als auch auf geistig-seelischer Ebene entspannend, harmonisierend, reinigend und entgiftend. Blockaden aller Art werden durch die Sogwirkung der Kerze entfernt. *Gerda FÜHRUNG*

05.07. **let your light shine – Ayurveda Sommer Tipps für Ihre Gesundheit**

Sie bekommen Einblicke in die ayurvedische Gesundheitslehre, die Sie speziell im Sommer nutzen können. Im Ayurveda bringen die Jahreszeiten unterschiedliche Eigenschaften mit, die uns stärken aber auch spezielle Beschwerden hervorrufen können und dadurch unsere Gesundheit belasten. Lernen Sie neue Wege kennen und um in Balance zu bleiben. *Theresa LERCH, MA*

Psychodramatherapie-Gruppe Von den Szenen des Lebens

mit Mag.^a Amel ANDESSNER

„Die Wahrheit der Seele durch Handeln ergründen“ so beschreibt der Gründer des Psychodramas, J. L. Moreno, die psychotherapeutische Methode. Wir werfen einen Blick auf eure

1.Treffen: Donnerstag, 30.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Folgetermine: 20.04., 25.05. und 22.06.2023
Kosten: EUR 7,- pro Treffen

Das Österreichweite Projekt wird aus den Mitteln des Sozialministeriums gefördert

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

 facebook.com/fqzlinz  instagram.com/fqz_linz