

# WORKSHOPS

Wir ersuchen um schriftliche Anmeldung: [office@fgz-linz.at](mailto:office@fgz-linz.at)  
Wir bitten um An- bzw. Abmeldung bis 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn!



**Yoga – Körper – Geist & Seele** mit Elisabeth LOIDL  
Ruhig, fließend, geschmeidig, kraftvoll gewürzt, mit Frohsinn und Musik; sich erfahren, neugierig bleiben, ausprobieren, fühlen – einfach „SEIN“

**Termine:** Freitag, 01.03.2024, 08:30 – 10:00 Uhr und  
Freitag, 01.03.2024, 10:30 – 12:00 Uhr  
**Folgetermine:** 08./22.03., 05.04. und 12.04.2024  
**Kosten:** EUR 58,- **Anmeldeschluss:** 23.02.2024

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

**1. Treffen:** Donnerstag, 07.03.2024, 14:00 – 15:30 Uhr  
**Folgetermine:** 21.03., 04./18.04., 16.05. und 06.06.2024  
**Themen:** 1. Termin: Das bin ich, 2. Termin: Vom Loslassen und anderen Heldentaten, 3. Termin: Meine Ziele, 4. Termin: Als die Liebe der Angst einen Brief schrieb, 5. Termin: Mein Jungbrunnen und 6. Termin: DANKE, dass es mich gibt!  
**Kosten:** EUR 12,- pro Termin  
**Anmeldeschluss:** Eine Woche vor dem Termin

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

**1. Termin:** Mittwoch, 13.03.2024, 10:00 – 11:00 Uhr  
**Folgetermine:** 20.03., 03./10.04. und 17.04.2024  
**Kosten:** EUR 49,- **Anmeldeschluss:** 06.03.2024



**Tanz' dich frei** mit Mirjam STADLER, MBA, MBS  
**Tanz & Körperarbeit mit verschiedenen Themenschwerpunkten**

Fördern Sie mit Tanz und Embodiment das Wohlbefinden von Körper und Geist. Wir nutzen diese Erfahrungen als eine Reise in und zu uns selbst, um mit unserem Inneren in Verbindung zu treten, die eigenen Stärken und Potentiale zu entdecken und den Energiefluss anzuregen.

**1. Termin:** Donnerstag, 21.03.2024, 17:00 – 18:30 Uhr  
**Folgetermine:** 11.04./18.04. und 25.04.2024  
**Themen:** 1. Termin: Knochen und Muskeln, 2. Termin: Faszien, 3. Termin: Flüssigkeiten, 4. Termin: Nervensystem  
**Kosten:** EUR 42,- **Anmeldeschluss:** 14.03.2024



**Schmerzen verstehen – Schmerzen lösen** mit Karin LABNER

Immer mehr Menschen leiden unter Schmerzen, wo oft nur die Symptomatik behandelt wird. Was sind die Ursachen dafür und was können Sie tun, um diese auf einfache Weise zu lösen/lindern, ohne den Körper mit Nebenwirkungen zu belasten, erfahren Sie in diesem Workshop.

**Termin:** Freitag, 22.03.2024, 15:00 – 18:00 Uhr  
**Kosten:** EUR 34,- **Anmeldeschluss:** 15.03.2024

**Vom Brennpunkt zum WENDEPUNKT**  
Selbst-Hilfe-Weg, Selbst-Entwicklungs-Methode!  
mit Mathilde EDER

Stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn Sie die Macht hätten, Ihr Leben an Ihrem Schmerzpunkt zu verändern. Ihre Ängste und Sorgen hinter sich zu lassen und sich in einem neuen Licht zu zeigen. Genau das ist möglich, mit einem strukturierten Weg vom INNEN ins AUSSEN. Diese Herangehensweise unterscheidet sich von herkömmlichen Ansätzen und verhilft Ihnen den Wendepunkt zu erreichen.

**Termin:** Donnerstag, 28.03.2024, 17:00 – 19:30 Uhr  
**Kosten:** EUR 30,- **Anmeldeschluss:** 21.03.2024



**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. Block:** Dienstag, 02.04.2024, 17:45 – 19:15 Uhr  
**Folgetermine:** 9./16./23.04. und 30.04.2024  
**Anmeldeschluss:** 26.03.2024

**2. Block:** Dienstag, 07.05.2024, 17:45 – 19:15 Uhr  
**Folgetermine:** 14./21./28.05. und 04.06.2024  
**Anmeldeschluss:** 30.04.2024

**Kosten:** EUR 58,-/ Block

**Rituelle Körperhaltungen** mit Manuela GARTNER  
Die von Dr. Felicitas Goodman erforschte Methode kann ein Weg heilsamer Erkenntnisse sein, durch die wir zu Lebendigkeit, Lebensfreude und Verwandlung gelangen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

**Termin:** Donnerstag, 04.04.2024, 17:00 – 19:00 Uhr  
**Kosten:** EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 28.03.2024



**Yogaabende mit Schwerpunkten für einen wohltuenden Tagesausklang** mit Elisabeth LOIDL

**1. Termin: Nacken und Schulter**  
In dieser Yogaeinheit legen wir das Augenmerk auf die Nacken- und Schulterverspannungen, welche durch Belastungen oder ungünstige Alltagsgewohnheiten entstehen können. Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihren Nacken- und Schulterbereich zu lockern, den Herzraum zu öffnen und mehr Weite zu fühlen.

**2. Termin: Rücken**  
In dieser Yogaeinheit mobilisieren Sie Ihre Wirbelsäule, stärken die Rücken- und Rumpfmuskulatur, dehnen die verspannten Körperpartien, gewinnen mehr Flexibilität, Aufrichtung und Leichtigkeit.

**1. Termin:** Freitag, 05.04.2024, 17:30 – 19:00 Uhr  
**Folgetermin:** 26.04.2024  
**Kosten:** EUR 34,- **Anmeldeschluss:** 29.03.2024



**Scheitern meistern – „Packen wir's an“**  
Mein Resilienzrucksack mit Klaudia LUX

Unser Leben läuft – beruflich wie privat – nicht immer gradlinig. Deswegen ist es notwendig, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen. Bei diesem Termin schnüren wir einen ganz persönlichen "Rucksack der Resilienz", der Sie im täglichen Leben unterstützt, belastende Situationen und Krisen mit Widerstandsfähigkeit zu meistern.

**Termin:** Freitag, 19.04.2024, 15:00 – 17:00 Uhr  
**Kosten:** EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 12.04.2024



**Gefühlsmanagement – Konstruktiver Umgang mit Emotionen** mit Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER

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:** Donnerstag, 16.05.2024, 17:00 – 19:30 Uhr  
**Kosten:** EUR 30,- **Anmeldeschluss:** 08.05.2024



**Das Glück zur Entfaltung bringen** mit Marianne KLOSZ

Sich wohlfühlen, glücklich sein, die eigenen Träume verwirklichen: jeden Tag ein bisschen mehr! In diesem Workshop erfahren Sie, wie das gelingen kann und was Sie selbst dazu beitragen können - trotz aller Herausforderungen im Alltag.

**Termin:** Freitag, 24.05.2024, 15:00 – 17:00 Uhr  
**Kosten:** EUR 26,- **Anmeldeschluss:** 17.05.2024

PROGRAMM PROJEKT  
**SELBST WERT +**  
MÄDCHEN UND JUNGE FRAUEN STÄRKEN

Für Mädchen und junge Frauen von 12 bis 21 Jahren

**Stärkung des Selbstbewusstseins als Gesundheitsprävention – Was mache ich, wenn es mir einmal nicht so gut geht?**

Körperliche und psychische Gesundheit hängen zusammen. Sich zurechtfinden im Chaos der Gefühle – das gelingt am besten im Austausch mit Gleichaltrigen. Im geschützten Rahmen, können Sorgen und Nöte geteilt und angesprochen werden. Das Angebot richtet sich an Mädchen und junge Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Mitarbeiterinnen von Mädchenspezifischen Einrichtungen sowie Freizeit- und Bildungseinrichtungen.

Anfrage bei Helga SPEIGNER: [h.speigner@fgz-linz.at](mailto:h.speigner@fgz-linz.at)  
Teilnahme **KOSTENFREI**

**Selbsthilfegruppe** mit Theresa LERCH, MA  
**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.

**1. Treffen:** Mittwoch, 06.03.2024, 17:30 – 19:00 Uhr  
**Folgetermine:** 20.03., 03./17.04., 08./22.05., 05./19.06. und 03.07.2024  
Teilnahme **KOSTENFREI**  
Wir ersuchen um schriftliche Anmeldung: [beratung@fgz-linz.at](mailto:beratung@fgz-linz.at)

Das österreichweite Projekt wird aus den Mitteln des Sozialministeriums gefördert



Linzer Frauen  
Gesundheitszentrum  
Programm  
Frühling Sommer 2024



4020 Linz, Kaplanhofstraße 1 | Telefon: 0664 / 39 85 004  
E-Mail: [office@fgz-linz.at](mailto:office@fgz-linz.at) | Web: [www.fgz-linz.at](http://www.fgz-linz.at)  
Öffnungszeiten: Mo|Do|Fr: 9–12 Uhr, Di: 13–16 Uhr, Mi: 15–19 Uhr



# TREFFPUNKT FrauenWissen

mit Expertinnen zu aktuellen Frauenthemen

>>> jeweils **Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr**  
>>> im **Linzer Frauengesundheitszentrum**

**Kosten: 7 EUR**  
**Anmeldung erforderlich!**

Wir bitten um An- bzw. Abmeldung bis 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn!

- 06.03. Schmerzen verstehen – Schmerzen lösen**  
Schmerz ist ein Hinweis auf zu viel Spannung im Körper, die er selbst nicht mehr ausgleichen kann. Wie Sie Spannungen lösen und Schmerzen lindern können, ohne den Körper mit Nebenwirkungen zu belasten, erfahren Sie hier. *Karin LABNER*
- 13.03. Gefühlsmanagement – Konstruktiver Umgang mit Emotionen**  
In diesem Vortrag lernen Sie, wie Sie eigene/fremde Gefühle verstehen, nutzen und steuern können. *Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER*
- 20.03. Der Angst ein Lächeln :-)** schenken  
*Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER*
- 27.03. Bindungstrauma**  
Viele Menschen sind von Bindungs- und Entwicklungstraumen betroffen. Erfahren Sie hier, wie Sie Ihre Muster nach entstandener Traumatisierung besser verstehen, damit Sie leichter mit sich selbst in eine wohlwollende Beziehung treten können. *Mag.ª Sabine SCHRITTWIESER-GARRISON*
- 03.04. Darmgesundheit**  
Der Darm ist ein sensibles Organ und spielt eine große Rolle für unsere Gesundheit. Er reagiert rasch auf positive Ereignisse oder Belastungen und hat eine direkte Auswirkung auf Psyche, Immunsystem und körperliches Wohlbefinden. Wie wichtig es ist, die Darmgesundheit zu erhalten oder zu verbessern, erfahren Sie in diesem Vortrag. *Dr.ª Sabine ENGLICH*
- 10.04. Finanzielle Gesundheit**  
Mein Geld, dein Geld, unser Geld – Finanziell gesund leben! Beim gemeinsamen Austausch werden unterschiedliche Möglichkeiten aufgezeigt bzw. eigene Tipps und Tricks zum Umgang mit Geld besprochen. *Melanie BRANDL, DSA*

- 17.04. Raumqualität = Lebensqualität**  
Wand abreißen oder tapezieren? Umziehen oder doch aufräumen? In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, was Sie in Ihrem Zuhause verbessern können. Ein Plus an Raumqualität bewirkt ein Plus an Lebensqualität! Ein Faktor mehr zur Stärkung Ihrer Gesundheit!  
*DI Elke KRONSTEINER*
- 24.04. Integrative Traumaarbeit**  
Wir alle haben kleinere oder größere Traumata. Diese sind oft der Grund, warum vollständige Selbstheilung nicht stattfinden kann. Nutzen Sie diesen Vortrag, um sich wertvolles Wissen anzueignen. *Karin LABNER*
- 08.05. Mit Leberentlastung die Bauchspeicheldrüse pflegen**  
Durch die Ernährung und die Umwelt, dringen Schadstoffe in den Organismus ein, die unsere Verdauungsorgane besonders belasten. Wir zeigen Ihnen hier, wie Sie mit Kräutern diese stärken und wieder „fit pflegen“ können. *Karin NEUMAYR*
- 15.05. Burn-out und Stressmanagement**  
Wenn gesunder Stressausgleich fehlt, kann es bei anhaltender Belastung zu körperlicher und seelischer Erschöpfung kommen. Der Vortrag vermittelt Hintergrundwissen und praktische Tools für einen gesunden Umgang mit alltäglichen Stresssituationen. *Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER*
- 22.05. „Gesunde Blase – fitter Beckenboden“ – Was soll Frau wissen, was kann Frau tun?**  
Der Schwerpunkt des Vortrags basiert in der Aufklärung und auf den praktischen Tipps für den Alltag. *Heidi ANZINGER, DGKP*
- 29.05. Yoga NIDRA – Tiefenentspannung und Nervensystemregulierung**  
Mit dieser Methode erfahren Sie, tiefe Ruhe und Erholung. Durch gezielte Entspannungstechniken können Sie Stress abbauen, emotionale Blockaden lösen und innere Balance finden. *Jana SIMBÜRGER*
- 05.06. Narbenentstörung: Warum?**  
Durch Einschränkungen des Bindegewebes kann es dazu kommen, dass die Narben die Beweglichkeit beeinträchtigen und zu Störfeldern im menschlichen Organismus werden. In diesem Vortrag werden wir beleuchten, wie Narben die Entstehung von Krankheiten begünstigen können und warum die Narbenentstörung so wichtig ist. *Eva ENGELBRECHTSMÜLLER*

- 12.06. Vom Ruh'n ins Tun – Motiviertes Anpacken**  
Sie sind mit allen Werkzeugen ausgestattet, um Ihre Wünsche, Träume und Ziele zu verwirklichen. *Monika NEUBAUER*
- 19.06. Hashimoto: Autoimmunerkrankung der Schilddrüse**  
Gemeinsam entschlüsseln wir die Zusammenhänge der Erkrankung und erfahren dabei, wie Sie wieder in Ihre volle Kraft und Lebendigkeit gelangen können. *Mathilde EDER*
- 26.06. Bevor die Mama explodiert – Wohin mit meiner Wut?**  
Sich zurechtfinden im Chaos der Gefühle ist für Mädchen im Teenie-Alter eine große Herausforderung – Eltern sind dabei meist nicht (mehr) erwünscht – Wie es Ihnen dennoch am besten gelingen kann, im liebevollen und wertschätzenden Austausch zu bleiben, erfahren Sie hier. *Helga SPEIGNER*

## GRUPPEN

ALLE unsere Angebote finden im KLEINEN Rahmen statt.  
**Bitte um schriftliche Anmeldung: office@fgz-linz.at**

- Selbsterfahrungsgruppe mit Mag.ª Isabella GROSS**  
**Mir selbst Freundin sein.**  
**Achtsamkeit und bewusstes Körper- Erleben**  
In dieser Gruppe widmen wir uns ganz der achtsamen Wahrnehmung von uns selbst. Wir üben, bewusst wahrzunehmen, was jetzt gerade da ist – Körperempfindungen, Gefühle, Stimmungen, Gedanken – ohne zu werten, ohne zu interpretieren, ohne zu erklären. Achtsamkeit bringt uns in Kontakt mit uns selbst und dem Leben, sie unterstützt uns auf dem Weg hin zu mehr Klarheit, Stabilität und Selbstannahme. Inhalte: Übungen zu Achtsamkeit und Körperwahrnehmung in Stille und Bewegung und der Austausch miteinander.  
**1. Treffen: Montag, 04.03.2024, 17:30 – 18:30 Uhr**  
**Folgetermine: 25.03., 06.05., 03.06. und 24.06.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**



**Austauschgruppe mit Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER**  
**Hochsensibilität – Eine besondere Gabe**  
Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit, Wissenswertes über die Hochsensibilität zu erfahren, sich selbst zu entdecken und Ihre Selbstliebe zu finden. Hilfe anzunehmen und vor allem Lebensfreude und Kraft zu tanken. Ziele der Gruppe sind Information, Austausch und gegenseitige Stärkung!  
**1. Treffen: Donnerstag, 07.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**  
**Folgetermine: 02.05., 06.06. und 04.07.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**



**Austauschgruppe mit Mag.ª Christine AUSSERWÖGER**  
**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!  
**1. Treffen: Montag, 11.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**  
**Folgetermine: 15.04., 13.05., 10.06. und 01.07.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**



**Selbsthilfegruppe mit Mag.ª Karin BANGELMEIER**  
**Esststörungen**  
Diese Gruppe richtet sich an Frauen ab 30 Jahre  
Belastendes Essverhalten wieder in den Griff zu bekommen ist schwierig und verlangt viel Mut und Geduld. In dieser Gruppe erwartet Sie unter anderem: Erfahrungsaustausch unter Betroffenen, professionelle Begleitung, Information und Unterstützungsangebote.  
**1. Treffen: Montag, 11.03.2024, 17:30 – 19:00 Uhr**  
**Folgetermine: 25.03., 08./22.04., 06.05., 03./17.06. und 01.07.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**



**Austauschgruppe mit Dr.ª iur. Sabine ENGLICH und Roswitha ECKERSTORFER (Mental- und Glückstrainerin)**  
**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.  
**1. Treffen: Dienstag, 12.03.2024, 14:30 – 16:00 Uhr**  
**Folgetermine: 09.04., 14.05. und 11.06.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**

**Selbsthilfegruppe mit Klaudia LUX**  
**Ich dachte, es wäre für immer...**  
Neben Gefühlen von Enttäuschung, Wut und Trauer bedeutet Trennung, Scheidung oder Tod, auch immer Abschied nehmen von Ideen, Träumen und Lebensplänen. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für FRAUEN. Es steht der gegenseitige Austausch im Vordergrund. Ziel ist, neue Perspektiven zu entwickeln.  
**1. Treffen: Donnerstag, 14.03.2024, 18:30 - 20:00 Uhr**  
**Folgetermine: 11.04., 23.05. und 13.06.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**

**„FRAUENKREIS“ gel(i)ebte Weiblichkeit im Zeichen der Verbundenheit mit Roswitha ECKERSTORFER**  
Sehnen Sie sich nach einer wohltuenden Auszeit vom Alltag, um zur Ruhe zu kommen und aufzutanken? Möchtest 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.  
**1. Treffen: Freitag, 15.03.2024, 18:30 – 20:30 Uhr**  
**Folgetermine: 12.04. und 17.05.2024**  
**Kosten: EUR 9,- pro Treffen**



**Kunsttherapeutische Gruppe mit Kathrin FÜREDER**  
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 ein zum bewertungsfreien, künstlerischen Ausdruck und spielerischer Selbsterforschung.  
**1. Treffen: Montag, 18.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr**  
**Folgetermine: 08./29.04., 27.05. und 17.06.2024**  
**Kosten: EUR 7,- pro Treffen**

## BERATUNG

Unser Angebot einer kostenfreien psychosozialen Beratung richtet sich an Frauen und Mädchen in Zeiten von großen Herausforderungen und in schwierigen Lebensphasen. Ein Gespräch erleichtert und eröffnet neue Wege und Möglichkeiten.

**Psychosoziale Beratung:**  
Telefon: 0664 / 39 85 003  
E-Mail: beratung@fgz-linz.at

**PSYCHOTHERAPIE** Nutzen Sie unser therapeutisches Angebot und vereinbaren Sie ein Clearinggespräch!  
**Telefon: 0664 / 39 85 003**

Wir danken für die freundliche Unterstützung:



Österreichische Post AG /Sponsoring.Post,  
Benachrichtigungspostamt 4020, GZ 07Z037174 5

facebook.com/fgzlinz  
instagram.com/fgz\_linz