



Linzer Frauen
Gesundheitszentrum

www.fgz-linz.at

PROGRAMM

**HERBST/
WINTER
2026/27**

UNSER LEITBILD



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.

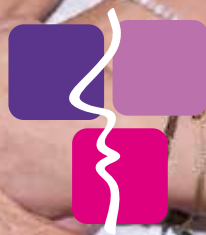
Die Frauen des Vorstandes und die Mitarbeiterinnen des Linzer Frauengesundheitszentrums verstehen sich als **Interessensvertreterinnen** ihrer Besucherinnen und Klientinnen. Sie setzen sich für die **Verbesserung der Lebenswelten und der Gesundheit** von Frauen ein. Dabei hinterfragen sie kritisch das 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 jährlicher 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 2026/27!
Wir freuen uns über Ihr Interesse und Ihre Anmeldungen.

INHALT >>

- TREFFPUNKT FRAUENWISSEN
- GRUPPEN
- WORKSHOPS
- BERATUNG/PSYCHOTHERAPIE

Seite 04 - 10

Seite 11 - 14

Seite 15 - 24

Seite 25



Oder hier
online lesen!



TREFFPUNKT FRAUENWISSEN



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

Expertinnen teilen Wissen und Erfahrungen zu aktuellen Frauenthemen - 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)!

2026

SEPTEMBER

16.09



Stark von innen – sichtbar nach außen

Wie können wir innere Ruhe finden, unsere Kraft stärken und mit Selbstvertrauen sichtbar werden? An diesem Abend erleben Sie, wie Gelassenheit, Körperbewusstsein und Ausdruckskraft gefördert werden können.

In zwei 30-minütigen Schnuppereinheiten mit anschließender Fragerunde lernen Sie die Workshops „Calm Center“ und „Improvisationstheater“ kennen. Dabei erfahren Sie, wie sich innere Stabilität und lebendige Präsenz gegenseitig stärken können. Bitte kommen Sie in bequemer Sportkleidung und freuen Sie sich auf eine inspirierende Gelegenheit zum Ausprobieren, Mitmachen und Entdecken neuer Impulse für einen authentischen und selbstbewussten Auftritt in unterschiedlichen Lebenssituationen.

Karin SCHMID

23.09



Panikattacken verstehen – Wissen, das Sicherheit schafft

Was geschieht bei einer Panikattacke im Körper – und warum wirken die Symptome so bedrohlich? Anschauliche Erklärungen zeigen, wie Angst, Nervensystem und körperliche Reaktionen ineinandergreifen. Praktische Informationen und Übungen unterstützen einen sicheren Umgang mit belastenden Momenten und stärken das Vertrauen in die eigenen Bewältigungsmöglichkeiten.

Pia STADLBAUER



30.09



Demenz – Verständnis schafft gute Zeiten

Demenz verändert vieles – und doch bleiben Erinnerungen, Gefühle und Begegnungen lebendig. Der Abend richtet den Blick auf Ressourcen, die das Leben bereichern und Verbindung ermöglichen. Verständnis und Wertschätzung stärken das Miteinander, fördern vorhandene Fähigkeiten und helfen, gemeinsame Zeit bewusst zu gestalten. Das MAS Ressourcentraining zeigt praxisnah, wie geistige Aktivierung und positive Impulse im Alltag gelingen – für Angehörige, Fachkräfte und alle, die Menschen mit Demenz mit Offenheit und Herz begleiten möchten.

Doris GATTRINGER

07.10



Wohlfühlen in der eigenen Haut Hautprobleme verstehen und Zusammenhänge erkennen

Rötungen, Juckreiz, Trockenheit oder andere Hautbeschwerden können das Wohlbefinden beeinträchtigen und viele Fragen aufwerfen. Welche Ursachen stehen dahinter, und wie wirken körperliche Prozesse, seelisches Erleben, Ernährung, Lebensweise und Stress zusammen? Ein ganzheitlicher Blick hilft, die Sprache der Haut zu verstehen und ihre Signale als Wegweiser für innere und äußere Balance zu nutzen. Neue Sichtweisen zeigen Wege, Hautprobleme achtsam zu begegnen und das eigene Wohlbefinden zu stärken.

Karina WIMMER, BA MA

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



14.10



Beckenboden stärken und Halt gewinnen – Selbsthilfe mit Impuls Strömen

Dieser Vortrag zeigt, wie einfache Selbsthilfegriffe aus dem Impuls Strömen den Beckenraum harmonisieren und kräftigen können. Die sanften Berührungen fördern Durchblutung, Energiefluss und Körperbewusstsein – eine wohltuende Unterstützung für Alltag und Gesundheit. Regelmäßige Anwendung stärkt die Mitte, richtet die Haltung auf und schenkt ein Gefühl von innerem Halt und Leichtigkeit.

Lucia Sophie NAUSNER, BSc MSc

21.10



Kraft aus der Natur – Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem

Heimische Heilpflanzen begleiten Menschen seit Jahrhunderten auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden. Ausgewählte Pflanzen mit ihren traditionellen antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften unterstützen die Abwehrkräfte und schenken neue Energie. Bewährtes Wissen und praktische Impulse für die kalte Jahreszeit laden dazu ein, die Schätze der Natur neu zu entdecken und bewusst zu nutzen.

Karin NEUMAYR

28.10



Tinnitus – wenn der Körper aufmerksam macht Zusammenhänge verstehen und Entlastung fördern

Tinnitus betrifft weit mehr als das Gehör. Stress, Schlafqualität sowie Kiefer- und Nackenmuskulatur stehen oft in enger Verbindung mit dem Wahrnehmen der Ohrgeräusche. Praxisnahe Erklärungen und einfache Übungen zeigen, wie diese Wechselwirkungen erkannt und gezielt beeinflusst werden können, um Entlastung zu fördern. Achtsame Impulse für den Alltag unterstützen dabei, wieder mehr Ruhe und Lebensqualität zu gewinnen. *Marion WEISER*

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



PSYCHOTHERAPIE



Das Erstgespräch ist kostenlos, danach wird ein kleiner einkommensabhängiger Beitrag eingehoben. Strenge Vertraulichkeit ist uns besonders wichtig.

04.11



Mehr Lebensqualität beginnt am Abend – und zeigt sich am Morgen

Wie wir den Abend gestalten, beeinflusst oft den Beginn des nächsten Tages. Bewusst entwickelte Abend- und Morgenroutinen unterstützen den natürlichen Rhythmus zwischen Aktivität und Erholung und schenken neue Kraft. Kleine, achtsam gewählte Gewohnheiten lassen sich leicht in den eigenen Tagesrhythmus einfügen – sie fördern ein erholtetes Erwachen und ein bewussteres Wahrnehmen der eigenen Energie. Schon wenige Veränderungen können langfristig das Wohlbefinden stärken und zu mehr innerer Balance führen.

Mathilde EDER

11.11



Lass Deine Seele sprechen!

Kennen Sie das Gefühl, zwischen Bauchgefühl und Verstand zu stehen? Wie finden Sie Zugang zu Ihrer inneren Wahrheit, und wie gelingt es, dieser Stimme Ausdruck zu verleihen? Sie erhalten einen ersten Zugang zur EDELSTIMM-METHODE und lernen einen achtsamen Weg kennen, die eigene innere Stimme bewusster wahrzunehmen. Freuen Sie sich auf anregende Gedanken und praktische Anregungen für mehr Selbstvertrauen und authentischen Ausdruck. *Sabine EDELSBACHER*

18.11



Mentale und körperliche Balance finden – Selbsthilfe mit Impuls Strömen

Innere Ausgeglichenheit entsteht, wenn Körper und Geist in Einklang kommen. Impuls Strömen unterstützt auf sanfte Weise die natürliche Fähigkeit des Körpers, loszulassen und in eine tiefe Ruhe zu finden. Mit einfachen Selbsthilfegriffen lässt sich der Spannungsabbau fördern – mental wie körperlich. Die Berührungen vertiefen den Atem, lösen innere Enge und schenken ein Gefühl von Gelassenheit. Durch regelmäßige Anwendung prägt sich dieser Weg zur Entspannung immer deutlicher ein, sodass Balance und Wohlbefinden im Alltag schneller wieder spürbar werden.

Lucia Sophie NAUSNER, BSc MSc

25.11



Länger leben ist Glück – gesund älter werden ist eine Entscheidung

Gesund älter zu werden bedeutet, möglichst lange aktiv, selbstständig und mit Freude am Leben teilzuhaben. Faktoren wie Vitalität, Beweglichkeit und Lebensqualität spielen dabei eine zentrale Rolle. Aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und alltagstaugliche Strategien zeigen, wie Gesundheit und Lebensfreude nachhaltig gefördert werden können. Der Abend lädt dazu ein, persönliche Gewohnheiten zu reflektieren und neue Impulse für ein bewusstes, erfülltes Älterwerden zu entdecken. *Mag.^a Dr.ⁱⁿ Bettina TELFSER*

02.12



ALLES ist in Dir!

Viele Antworten suchen wir im Außen – dabei tragen wir sie längst in uns. Dieses Thema lädt dazu ein, die eigene innere Stärke bewusster wahrzunehmen und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Anregende Gedanken und neue Perspektiven fördern Selbstvertrauen und ermutigen dazu, das persönliche Potenzial zu entfalten – für mehr Klarheit und Lebensfreude. *Monika NEUBAUER*

09.12



Die Kraft des Schlafs – erholt, ausgeglichen und voller Energie

Wer gut schläft, startet mit mehr Belastbarkeit und innerer Ruhe in den Tag – denn Schlaf bildet eine wichtige Grundlage für körperliche und mentale Gesundheit. Dieser Abend zeigt, wie er das Zusammenspiel von Hormonen und Nervensystem unterstützt und natürliche Wege zu erholsamer Nachtruhe eröffnet. Verständlich vermittelt und praxisnah – für mehr Ausgeglichenheit und Wohlbefinden im Alltag. *Mathilde EDER*

16.12



Gesunde Faszien – beweglich und kraftvoll älter werden Die Bedeutung gesunder Faszien für Kraft und Mobilität

Gesund älter zu werden bedeutet nicht nur, möglichst viele Lebensjahre zu gewinnen, sondern sich dabei beweglich, kraftvoll und wohl im eigenen Körper zu fühlen. Faszien spielen eine zentrale Rolle für Stabilität, Beweglichkeit und ganzheitliches Wohlbefinden. Fundierte Einblicke und gezielte Bewegungsimpulse zeigen, wie ein vitales Faszien-System Kraft und Mobilität erhält und den Körper bis ins hohe Alter unterstützt.

Dr.ⁱⁿ iur. Elisabeth BARTA-WINKLER

13.01



Mythos Trauma – Zwischen Modebegriff, Ohnmacht und echtem Verständnis

Was ist ein Trauma – und was nicht? Der Abend bietet einen präzisen und differenzierten Einblick in Entstehung, Prävention und Integration von Trauma.

Die Bedeutung von Bindung, Beziehungserfahrungen und dem Nervensystem wird verständlich erklärt. Belastende Erlebnisse müssen nicht zwangsläufig zu einer Traumatisierung führen – im Mittelpunkt stehen Selbstwirksamkeit, Stabilität und alltagstaugliche Ansätze zur Selbstregulation.

Mag.^a Elke WEINDL

20.01



Königin trifft Wilde Frau Lust als Lebensenergie – vom Frust zum LUSTigsein

Viele Frauen bewegen sich täglich zwischen Verantwortung, Fürsorge und hohen Anforderungen.

Dabei geht oft etwas verloren, das uns mit Lebendigkeit, Sinnlichkeit und innerer Kraft verbindet.

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, das Spüren, Genießen und das eigene Frau Sein wieder bewusster wahrzunehmen. Inspirierende Impulse eröffnen neue Blickwinkel für einen liebevollen Umgang mit sich selbst und ermutigen, dem Leben mit mehr Neugier und Begeisterung zu begegnen.

Claudia RAMSENTHALER

27.01



Die Heilkraft der Knospen – Einführung in die Gemmotherapie

Knospen enthalten die konzentrierte Lebenskraft der Pflanze. In der Gemmotherapie werden daraus Auszüge gewonnen, die die natürlichen Regenerationsprozesse des Körpers anregen und sanft unterstützen.

Der Vortrag vermittelt praxisnahes Wissen über Herstellung, Anwendung und Nutzen dieser Essenzen – wertvolle Impulse für eine natürliche Hausapotheke und nachhaltige Gesundheit.

Karin NEUMAYR

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



03.02



Alles, was Ihrem Bauch guttut Gesunde Mitte – natürlich gestärkt

Bauch und Darm spielen eine zentrale Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden. Bewährte Hausmittel, Kräuter, Gewürze und traditionelle Gesundheitsbegleiter wie Oxymel und Jamu unterstützen den Körper auf natürliche Weise. Ergänzend erhalten Sie Anregungen für einfache Anwendungen, die Vitalität und innere Balance fördern. Ein Abend voller Wissen aus der Naturheilkunde für Frauen, die ihrem Körper Aufmerksamkeit schenken und seine Signale besser verstehen möchten.

Claudia RAMSENTHALER

10.02



Wieder frei atmen – Selbsthilfe mit Impuls Strömen

Freies Atmen schenkt Leichtigkeit und neue Energie. In diesem Vortrag lernen Frauen einfache Selbsthilfegriffe kennen, die den Atemfluss harmonisieren und das Durchatmen erleichtern. Die sanften Berührungen entspannen den Brust- und Lungenraum und können wohltuend wirken bei Atemwegsbeschwerden oder mentaler Anspannung. Impuls Strömen unterstützt dabei, innere Weite und Ruhe zu spüren. *Lucia Sophie NAUSNER, BSc MSc*

17.02



Was schenkt meinem Leben heute Sinn? Zwischen Rückblick und Aufbruch

Veränderungen kündigen sich manchmal an, manchmal überraschen sie uns. Wenn vertraute Rollen oder Lebensumstände sich wandeln, entstehen neue Fragen: Was ist mir heute wichtig? Wofür möchte ich meine Zeit und Energie einsetzen? Das Angebot lädt dazu ein, Übergänge als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu betrachten und Orientierung für die bewusste Gestaltung kommender Lebensphasen zu finden. Im Mittelpunkt stehen Ressourcen, Sinn und frische Blickwinkel für zukünftige Wege. *Britta BEER*

24.02



Das Innere Kind liebevoll umarmen

Unser Inneres Kind begleitet uns ein Leben lang. Es weist auf Bedürfnisse hin, meldet sich, wenn wir über unsere Grenzen gehen, und erinnert uns daran, was uns wirklich guttut. Ein achtsamer Zugang hilft, sich selbst besser zu verstehen, alte Muster zu lösen und eine wertschätzende Beziehung zu sich selbst aufzubauen. Verständnis, Selbstfürsorge und ein einfühlsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen prägen diesen Abend. *Barbara Theresia KAST, MAS MSc*



GRUPPEN



Alle
Angebote
finden in kleinem
Rahmen statt.
Kosten:
7,- EUR

Selbsterfahrung, Selbsthilfe und Austauschgruppen:

Bitte um schriftliche Anmeldung (anmeldung@fgz-linz.at) sowie um An- und Abmeldung spätestens 24 Stunden vor Veranstaltungsbeginn!

2026/27

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, 28.09.2026, 17:00–18:30 Uhr

Folgetermine: 19.10., 09.11. und 30.11.2026, 11.01., 01.02. und 22.02.2027

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



GRUPPEN



RAUS AUS DER ANGSTSPIRALE – SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ÄNGSTE & PANIKATTACKEN

Ängste und Panikattacken können das Leben stark beeinträchtigen und die Lebensqualität mindern. Dieses Angebot bietet einen geschützten Raum für offenen Austausch und neue Zuversicht – denn niemand ist mit diesen Erfahrungen allein. Im gemeinsamen Austausch lernen wir wirksame Körperübungen und Regulationstechniken kennen, die im Alltag Halt und Sicherheit geben. Wir beleuchten, was hinter der Angst liegen kann, und entwickeln Wege, um die „Angst vor der Angst“ zu überwinden und wieder mehr Stabilität zu finden. *Pia STADLBAUER*

1. Treffen: Donnerstag, 01.10.2026, 17:00–18:30 Uhr

Folgetermin: 22.10., 05.11. und 17.12.2026

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

AUSTAUSCHGRUPPE: Trauma & Selbstregulation Wege zu mehr Verbundenheit und Lebensqualität

Traumatische Erfahrungen können die Lebendigkeit und den Kontakt zu anderen Menschen beeinträchtigen. Viele tragen solche Verletzungen – doch es gibt Wege, wieder mehr Verbindung zu sich selbst und zu anderen zu erleben und die eigene Lebensqualität zu stärken. In dieser Austauschgruppe werden Grundlagen zum Thema Trauma vermittelt und alltagstaugliche Übungen zur Selbstregulation erlernt. Es geht nicht um das Wiedererleben belastender Erinnerungen, sondern um die Stärkung der Fähigkeit, innere Zustände zu regulieren und Schritt für Schritt mehr Ruhe und Vertrauen zu gewinnen.

Mag.^a Sabine SCHRITTWIESER-GARRISON

1. Treffen: Freitag, 02.10.2026, 16:00–17:30 Uhr

Folgetermine: 23.10. (Beginn: 16:30–18:00 Uhr),
06.11., 27.11. und 04.12.2026, 08.01. und 29.01.2027

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



PSYCHODRAMA GRUPPE: Hashimoto – Lebensqualität & Wohlbefinden selbst gestalten

Hashimoto ist eine Erkrankung mit zahlreichen Symptomen, die den Alltag zur Herausforderung machen können. In dieser Gruppe tauschen Sie Erfahrungen und Gefühle aus und suchen nach Wegen zu mehr Wohlbefinden. Das Psychodrama – ein humanistisches Verfahren – nutzt kreative Methoden, um Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und neue Perspektiven zu finden. Begegnung steht dabei im Mittelpunkt. Durch Achtsamkeits- und Imaginationsübungen sowie psychodramatische Techniken gelangen Sie zu Ihren inneren Bildern und Ressourcen. In der Gruppe stärken Sie Ihre Selbstwirksamkeit, lernen hilfreiche Strategien kennen und entdecken Wege für mehr Lebensqualität.

Mag.^a (FH) Sabine BUJNOCH

1. Treffen: Montag, 05.10.2026, 17:00–18:30 Uhr

Folgetermine: 12.10., 16.11., 23.11., 07.12. und 14.12.2026,
18.01., 25.01. und 08.02.2027

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

DEMENZ – Begegnung, Austausch und Information

Diese Gruppe bietet Frauen einen offenen Rahmen für Begegnung, Austausch und fachlichen Dialog rund um das Thema Demenz. In einer wertschätzenden Atmosphäre können Erfahrungen, Stärken und Bedürfnisse geteilt werden. Gespräche und Praxisbeispiele eröffnen neue Sichtweisen und unterstützen dabei, den Alltag aktiv und selbstbestimmt zu leben. Die Treffen laden dazu ein, sich zu vernetzen, voneinander zu lernen und gegenseitig zu stärken. Im Mittelpunkt stehen die vorhandenen Ressourcen, die Lebensfreude und die Fähigkeit, das eigene Leben mitzugestalten. So entstehen Momente, die Mut machen, Vertrauen fördern und Teilhabe, Würde und Lebensqualität stärken. *Doris GATTRINGER*

1. Treffen: Donnerstag, 08.10.2026, 09:30–11:00 Uhr

Folgetermine: 29.10., 19.11. und 10.12.2026, 14.01., 04.02. und 25.02.2027

Kosten: EUR 7,- pro Treffen



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: Mittwoch, 07.10.2026, 18:30–20:00 Uhr

Folgetermine: 04.11. und 02.12.2026, 13.01., 03.02. und 03.03.2027

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

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





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, 13.10.2026, 13:30–15:00 Uhr

Folgetermin: 10.11. und 15.12.2026, 12.01. und 09.02.2027

Kosten: EUR 7,- pro Treffen

„FRAUENKREIS“ gel(i)ebte Weiblichkeit im Zeichen der Verbundenheit

Sehnen 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, 16.10.2026, 17:00–19:00 Uhr

Folgetermine: 13.11. und 18.12.2026, 15.01. und 12.02.2027

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 zu 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 jungen Frauen unter anderem auseinandersetzen können. Ziel ist, sich dem Leben und nicht dem Essen zu widmen. Die Teilnahme an der Gruppe erfolgt nach einem Clearinggespräch.

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!

Wir ersuchen um verbindliche schriftliche Anmeldung an:

anmeldung@fgz-linz.at. Bei Rücktritt nach Ablauf der Anmeldefrist bis zwei Tage

vor Kursbeginn werden 50 % des Kursbeitrags verrechnet, danach sowie bei Nichtabmeldung oder Nichterscheinen 100 %. Die gültigen AGBs sind auf unserer Homepage www.fgz-linz.at einsehbar.

2026/27

FASTENSEMINAR „Deinen Körper entlasten, mit Basenfasten!“

Basenfasten ist eine milde und zugleich wirkungsvolle Methode zur Entsäuerung und Entlastung des Körpers. Wie beim klassischen Trinkfasten nach Buchinger wird der Stoffwechsel entlastet und die Säureausscheidung aktiviert. Das stärkt die Immunabwehr, unterstützt die Darmsanierung und fördert ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.

Im Seminar erhalten Sie fundiertes Wissen rund ums Basenfasten und nehmen 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: Montag, 14.09.2026, 18:30–20:30 Uhr

Folgetermine jeweils 18:30–20:00 Uhr:

16.09., 18.09., 22.09. und 23.09.2026

Anmeldeschluss: 07.09.2026

Kosten: EUR 97,-





CALM CENTER – Ihr Weg zu mehr Stabilität und innerer Ruhe

Dieser Pilateskurs richtet sich an Frauen, die ihre innere Kraft stärken und zugleich mehr Ruhe finden möchten. Sie kräftigen Ihre Körpermitte und mobilisieren Ihre Wirbelsäule mit präzise ausgeführten Pilates Elementen. Ergänzende Atemsequenzen unterstützen Ihr Nervensystem dabei, Ausgleich zu finden und Spannungen zu lösen.

Jede Einheit endet mit einer wohltuenden Tiefenentspannung. Eine ganzheitliche Praxis, die Stabilität schenkt, den Körper harmonisiert und den Geist beruhigt – für mehr Leichtigkeit und innere Klarheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin SCHMID

Treffen: Dienstag, 22.09.2026, 10:15–11:45 Uhr

Folgetermine: 29.09., 06.10. und 20.10.2026

Anmeldeschluss: 15.09.2026

Kosten: EUR 48,-

MUT ZUR SICHTBARKEIT

Ein Kurs für mehr Präsenz, Ausdruck und Selbstvertrauen

Durch die Verbindung von Achtsamkeit, Improvisationstheater und Positiver Psychologie entsteht ein lebendiger Erfahrungsraum, in dem innere Stärke und authentische Sichtbarkeit wachsen können. In einem achtsamen und spielerischen Rahmen erforschen Sie, wie es sich anfühlt, Raum einzunehmen, die eigene Stimme hörbar werden zu lassen und sich zu zeigen – auch dann, wenn es ungewohnt ist. Dabei üben Sie, klar, präsent und mit sich selbst verbunden zu bleiben. Sie gewinnen Vertrauen in Ihre Ausdruckskraft und lernen, die Aufmerksamkeit anderer nicht nur auszuhalten, sondern als bereichernd zu erleben. Ein geschützter Raum für mehr Mut, Präsenz und die Freude daran, sich selbst sichtbar werden zu lassen. *Karin SCHMID*

Treffen: Dienstag, 22.09.2026, 12:00–14:00 Uhr

Folgetermine: 29.09., 06.10. und 20.10.2026

Anmeldeschluss: 15.09.2026

Kosten: EUR 60,-



>> ANGEBOTE AUF ANFRAGE

**WORKSHOPS ZUR FRAUEN-
GESUNDHEIT & BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG**

Wir unterstützen Unternehmen, Organisationen, Bildungseinrichtungen, Vereine und andere Einrichtungen mit praxisnahen Angeboten zu Themen der Frauen- und Mädchengesundheit.

Unser Angebot umfasst unter anderem:

- Selbstwert und Empowerment
- Psychische Gesundheit
- Ernährung und Bewegung
- Sexualität
- Zyklus und Menopause
- Betriebliche Gesundheitsförderung
- sowie weitere Themen der Frauen- und Mädchengesundheit

Die Workshops werden individuell auf die **jeweilige Zielgruppe abgestimmt** und können im Linzer Frauengesundheitszentrum oder direkt bei Ihnen vor Ort stattfinden. Darüber hinaus beraten und begleiten wir beim Aufbau von Selbsthilfegruppen und entwickeln gerne maßgeschneiderte Angebote für Ihre Einrichtung.

Preis auf Anfrage – die Kosten richten sich nach Dauer, Umfang und Veranstaltungsort.

Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

**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, 29.09.2026

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

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

Folgetermine: 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.2026

Anmeldeschluss: 22.09.2026

2. Block: Dienstag, 03.11.2026

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

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

Folgetermine: 10.11., 17.11., 01.12. und 15.12.2026

Anmeldeschluss: 27.10.2026

3. Block: Dienstag, 12.01.2027

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

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

Folgetermine: 19.01., 26.01., 02.02. und 09.02.2027

Anmeldeschluss: 07.01.2027

Kosten: EUR 60,- pro Block

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, 25.09.2026

08:30–10:00 Uhr

10:30–12:00 Uhr

Folgetermine: 02.10., 09.10., 16.10. und 23.10.2026

Anmeldeschluss: 18.09.2026

2. Block: Freitag, 06.11.2026

08:30–10:00 Uhr

10:30–12:00 Uhr

Folgetermine: 13.11., 27.11., 04.12. und 18.12.2026

Anmeldeschluss: 30.10.2026

3. Block: Freitag, 15.01.2027

08:30–10:00 Uhr

10:30–12:00 Uhr

Folgetermine: 22.01., 29.01., 05.02. und 12.02.2027

Anmeldeschluss: 08.01.2027

Kosten: EUR 60,- pro Block

**ENTLASTUNG FÜR KOPF UND KÖRPER -
AKUPRESSUR BODYWORK FÜR MAMAS**

Mental Load, Familie und Beruf bringen viele Mütter oft ins dauerhafte Funktionieren. In diesem Workshop lernen Sie einfache Akupressurpunkte und kleine Körperübungen kennen, die dabei unterstützen können, Anspannung zu lösen, neue Kraft zu schöpfen und innere Ruhe zu finden. Die Übungen sind alltagstauglich, leicht umsetzbar und lassen sich in wenigen Minuten zu Hause anwenden. So entsteht mehr Raum für Entspannung, Wohlbefinden und einen achtsamen Umgang mit den eigenen Ressourcen.

Vera STANGER

Treffen: Freitag, 09.10.2026, 15:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.10.2026

Kosten: EUR 35,-

YOGA NIDRA

Yoga Nidra, auch „yogischer Schlaf“ genannt, ist eine Tiefenentspannungspraxis, die einen Zustand zwischen Schlaf und Meditation ermöglicht. Die Methode wird im Liegen praktiziert – meist in der Shavasana-Position – und führt Schritt für Schritt in eine tiefe, regenerative Ruhe. Yoga Nidra eignet sich für alle Menschen und erfordert keinerlei Vorkenntnisse.

Dabei liegen Sie bequem auf einer Matte oder Decke und werden sanft durch eine geführte Entspannungsreise begleitet.

Yoga Nidra reduziert körperliche und emotionale Spannungen, fördert Entgiftung und Regeneration, verbessert die Schlafqualität, stärkt das Immunsystem, löst Stress sowie innere Blockaden, steigert Kreativität und Intuition und unterstützt einen Zustand von innerem Frieden und konzentrierter Präsenz.

Jana SIMBÜRGER

Treffen: Mittwoch, 14.10.2026, 18:30–20:00 Uhr

Folgetermine: 21.10., 28.10., 11.11. und 18.11.2026

Anmeldeschluss: 07.10.2026

Kosten: EUR 60,-



MIT ALLEN SINNE – Natur pur & Soul Food für Frauen

„Nähre deinen Körper, verwöhne deine Sinne und stärke deine weibliche Kraft.“ Gemeinsam erkunden wir, wie natürliche Lebensmittel, Kräuter, Gewürze und traditionelle Hausmittel Körper, Geist und Seele stärken können. Du erhältst inspirierende Anregungen für ein gutes Bauchgefühl, ein widerstandsfähiges Immunsystem und mehr Vitalität. Freue dich auf sinnliche Erfahrungen, Verkostungen, Rezepte für wohltuende Naturprodukte, Einkaufsideen und kleine Rituale, die Ruhe, Selbstfürsorge und innere Balance fördern. Ein genussvoller Workshop für Frauen, die ihre Gesundheit stärken, sich mit ihrer natürlichen Kraft verbinden und ihren Lebensrhythmus achtsam gestalten möchten. *Claudia RAMSENTHALER*

Treffen: Donnerstag, 15.10.2026, 17:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.10.2026

Kosten: EUR 35,-

QI-GONG AM VORMITTAG

Qi Gong ist Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin und unterstützt dabei, die Kraft des Qi für körperliches und seelisches Wohlbefinden zu nutzen, bewusst zu spüren und zu lenken. Die Übungen wirken entspannend und vitalisierend, kräftigen den Körper, fördern die Beweglichkeit der Gelenke und stärken das Immunsystem. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken oder Gymnastikpatschen (keine Turnschuhe mit dicker Sohle) *Karin NEUMAYR*



1. Block:

Mittwoch, 21.10.2026, 10:00–11:00 Uhr

Folgetermine:

28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 25.11.2026

Anmeldeschluss: 14.10.2026

2. Block:

Mittwoch, 20.01.2027, 10:00–11:00 Uhr

Folgetermine:

27.01., 03.02., 10.02., 17.02. und 24.02.2027

Anmeldeschluss: 13.01.2027

Kosten: EUR 55,- pro Block

RÜCKEN & WIRBELSÄULE – SELBSTHILFE MIT IMPULS STRÖMEN

Dieser Workshop vermittelt einfache Strömgriffe, die bei akuten oder chronischen Beschwerden im Rücken und Nackenbereich wohltuend unterstützen können. Die sanften Berührungen fördern die Entlastung der Muskulatur, wirken ausgleichend auf Wirbelkörper und Bandscheiben und können die Regeneration der gesamten Wirbelsäule anregen. Auch Nervenirritationen – etwa bei Ischiasbeschwerden – können sich durch regelmäßige Anwendung beruhigen und mehr Bewegungsfreiheit ermöglichen. *Lucia Sophie NAUSNER BSc MSc*

Treffen: Freitag, 30.10.2026, 16:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.10.2026

Kosten: EUR 35,-



ERHOLSAMES SCHLAFEN – DAS BESTE FÜR EIN GESTRESSTES HORMONSYSTEM

Erholsamer Schlaf ist eine wesentliche Grundlage für hormonelle Balance, innere Ruhe und neue Kraft. Dieser Workshop lädt Sie ein, wohltuende Methoden kennenzulernen, die abends sanft in die Entspannung führen und den Morgen ruhig und klar eröffnen. Sie erhalten ausgewählte Elemente aus Morgenbalance & Abendroutine, die sofort anwendbar sind und Ihren Körper dabei unterstützen, wieder in einen ausgeglichenen Rhythmus zu finden. Besonders hilfreich bei hormonellen Veränderungen, Schilddrüsensymptomen oder Wechseljahrbeschwerden – für Frauen, die ihre Gesundheit stärken und mehr Stabilität spüren möchten. *Mathilde EDER*



Treffen: Donnerstag, 12.11.2026, 17:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.11.2026

Kosten: EUR 30,-

KOPFSCHMERZEN & MIGRÄNE – SELBSTHILFE MIT IMPULS-STRÖMEN

Wiederkehrende Kopf- und Migränebeschwerden können den Alltag stark beeinträchtigen. In diesem Workshop werden gezielte Strömgriffe vermittelt, die bei unterschiedlichen Schmerzformen – etwa im Stirn-, Schläfen- oder Nackenbereich – unterstützend wirken können.

Die sanften Berührungen fördern die Entlastung sensibler Bereiche, wirken ausgleichend auf energetische Spannungsfelder und können dazu beitragen, dass sich akute Beschwerden mildern und die Häufigkeit von Schmerzepisoden langfristig reduziert. Durch regelmäßige Anwendung entsteht ein besseres Verständnis für die eigenen Muster, sodass Impuls-Strömen zu einer wirksamen, alltagstauglichen Unterstützung bei Kopfschmerzen und Migräne werden kann.

Lucia Sophie NAUSNER BSc MSc

Treffen: Freitag, 20.11.2026, 16:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 13.11.2026

Kosten: EUR 35,-



WENN DIE INNERE STIMME HÖRBAR WIRD

Im schnellen Rhythmus des Alltags überhören wir oft die leisen Signale, die uns Orientierung geben könnten. Dieser Workshop lädt dazu ein, innezuhalten, nach innen zu lauschen und mit der eigenen Stimme in Kontakt zu treten.

Achtsame Impulse zur Selbstreflexion sowie einfache Atem-, Körper- und Stimmübungen unterstützen Sie dabei, den Verstand zur Ruhe kommen zu lassen und die eigene Wahrnehmung zu vertiefen. Sanfte Bewegungen können fasziale Spannungen lösen und das emotionale Erleben positiv beeinflussen. Die wohltuende Wirkung von Atem und Stimme mit ihren feinen Vibrationen fördert die Regulation des Vagusnervs und öffnet einen Raum für innere Sammlung, Verbundenheit und neue Perspektiven. *Sabine EDELSBACHER*

Treffen: Donnerstag, 26.11.2026, 17:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.11.2026

Kosten: EUR 35,-

KINESIOLOGIE – ZURÜCK ZU MIR

Entdecke die Kraft der Kinesiologie für mehr Wohlbefinden, Energie und innere Balance. In diesem Workshop lernst du die Grundlagen des kinesiologischen Muskeltests kennen und erfährst, wie du ihn im Alltag zur Unterstützung von Körper und Geist anwenden kannst. Ergänzend erhältst du praktische Tipps zur Anwendung von Kinesio Taping speziell für Frauen – einfach, alltagstauglich und wirkungsvoll. Gemeinsam üben wir leichte Techniken, die Entspannung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein fördern. Das Angebot eignet sich für alle Frauen – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lerne hilfreiche Selbsthilfemethoden für mehr Gesundheit, Stabilität und Energie im Alltag. **Claudia RAMSENTHALER**

Treffen: Donnerstag, 10.12.2026, 16:30–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 03.12.2026

Kosten: EUR 35,-



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. Stresssituationen begegnet man gelassener und oftmals verbessern sich körperliche Beschwerden.

Monika NEUBAUER

Treffen: Donnerstag, 07.01.2027, 17:00–18:30 Uhr

Folgetermine: 14.01., 21.01., 28.01. und 04.02.2027

Anmeldeschluss: 23.12.2026

Kosten: EUR 60,-



KURSWECHSEL WECHSELKURS – MEIN KÖRPER WEIST DEN WEG

Viele Frauen erleben Erschöpfung, Stimmungsschwankungen, Schlafstörungen und vielfältige körperliche Veränderungen. Die wenigsten bringen diese Erfahrungen jedoch mit den natürlichen hormonellen Veränderungen der Wechseljahre in Verbindung. In diesem Workshop finden Sie einen geschützten Raum, um Ihrem Körper achtsam zu begegnen und seine Signale besser zu verstehen. Denn Ihr Körper weiß oft sehr genau, was Ihnen guttut und was Sie in dieser Lebensphase unterstützt. Gönnen Sie sich die Zeit, ihm zuzuhören. Durch sanfte Körperwahrnehmungsübungen, kreativen Bewegungsausdruck, gemeinsames Tanzen und heilsame Kreistänze können Sie neue Wege zu Ihrer weiblichen Urkraft entdecken und Lebendigkeit sowie Lebensfreude stärken. **Nicole PICHLER**

Treffen: Donnerstag, 11.02.2027, 17:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.02.2027

Kosten: EUR 25,-



RUHE FINDEN – IMPULS-STRÖMEN FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF

Ein ausgeglichener Energiefluss unterstützt, dass Körper und Geist zur nächtlichen Ruhe finden. In diesem Workshop werden gezielte Strömgriffe vermittelt, die helfen, innere Anspannung zu lösen, den Atem zu vertiefen und den Übergang in den Schlaf zu erleichtern. Die sanften Berührungen wirken regulierend auf das Nervensystem, fördern Gelassenheit und können dazu beitragen, dass sich ein natürlicher Schlafrhythmus wieder einstellt. Regelmäßige Anwendung stärkt die Fähigkeit zur Selbstregulation und lässt nächtliche Erholung zu einer verlässlichen Quelle von Kraft und Ausgeglichenheit werden.

Lucia Sophie NAUSNER BSc MSc

Treffen: Freitag, 26.02.2027, 16:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 19.02.2027

Kosten: EUR 35,-



Bezahlte Anzeige

Luisa ist da!

Schnell, diskret, unkompliziert.
„LUIA IST DA!“ ermöglicht rasche Hilfe
aus unangenehmen und bedrohlichen Situationen.

„Sexuelle Belästigung geht uns alle an.
Mit „LUIA IST DA!“ senden wir ein starkes
Zeichen, dass wir füreinander da sind.“

Alle Informationen zu den teilnehmenden Betrieben und
zum kostenlosen Schulungsangebot: www.linz.at/luisa

Mag.^a Eva Schobesberger
Frauenstadträtin



Foto: Violetta Wokollinger

L_nz

„Die 40er – MITTEN im Leben“

Teilnahme kostenfrei !

Das Linzer Frauengesundheitszentrum lädt in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Linz zu einer kostenfreien Workshop-Reihe für Frauen ein.

Die drei Workshops bieten fundierte Informationen, Impulse und Austausch rund um Körper, Hormone, Wohlbefinden und die Veränderungen dieser besonderen Lebensphase. Stärken Sie Ihr Wissen über Ihren Körper und entdecken Sie neue Anregungen für mehr Gesundheit, Selbstfürsorge und Lebensqualität.

STARK DURCH DIE 40 + JAHRE – DEIN KÖRPER DEIN WOHLBEFINDEN

Irgendwie fühlt sich dein Körper anders an als früher? Ab 40 beginnt für viele Frauen eine neue Lebensphase. Genau jetzt bietet sich die Chance, deinen Körper neu kennenzulernen, seine Signale besser zu verstehen und ihn gezielt zu unterstützen. In diesem Workshop werfen wir gemeinsam einen Blick darauf, was sich ab 40 im Körper verändert – verständlich erklärt, ohne kompliziertes Fachwissen und mit vielen alltagstauglichen Impulsen. *Helga SPEIGNER*

Workshop 1: Donnerstag, 24.09.2026, 16:00–18:00 Uhr

HORMONE IN DEN WECHSELJAHREN – BALANCE, ENERGIE & LEBENSFREUDE

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels! Hormone steuern weit mehr als nur den Menstruationszyklus – sie beeinflussen Energie, Stimmung, Schlaf, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Wer seinen Zyklus kennt, versteht seinen Körper besser. In diesem Workshop erfährst du, wie Hormone den weiblichen Zyklus beeinflussen und wie du mit Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge dein Wohlbefinden stärken kannst. *Britta BEER*

Workshop 2: Freitag, 23.10.2026, 14:00–16:00 Uhr

WECHSELJAHRE NEU GEDACHT – GESELLSCHAFT, ARBEIT & SELBST

Die Wechseljahre sind eine natürliche Lebensphase, über die noch immer zu wenig gesprochen wird. Gesellschaftliche Erwartungen, hohe Anforderungen im Berufsalltag und körperliche Veränderungen können Frauen vor besondere Herausforderungen stellen. In diesem Workshop beleuchten wir gesellschaftliche Erwartungen rund um die Wechseljahre und zeigen Wege zu mehr Resilienz, Sichtbarkeit und Selbstvertrauen im Alltag und Beruf. *Helga SPEIGNER*

Workshop 3: Donnerstag, 19.11.2026, 16:00–18:00 Uhr

Die Workshops sind einzeln oder als gesamte Reihe buchbar.
Wir ersuchen um Anmeldung unter: anmeldung@fgz-linz.at

BERATUNG PSYCHOTHERAPIE



PSYCHOTHERAPIE

Vertrauensvoll
begleitet.

ÖGK • LKUF
BVAEB

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.

Ab September 2026 wird für die psychosoziale Beratung ein kleiner einkommensabhängiger Beitrag eingehoben. Das Erstgespräch bleibt kostenlos. Die Beitragshöhe richtet sich nach dem jeweiligen Einkommen. Genauere Informationen erhalten Sie direkt bei uns oder auf unserer Homepage. Unser Ziel ist es, die psychosoziale Beratung weiterhin qualitativ, leistbar und für alle Frauen gut zugänglich anzubieten. Die Beratungen 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.

**Wir bitten um Terminvereinbarungen
unter: 0664/39 85 003 oder
per E-Mail: beratung@fgz-linz.at
WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE!**

Psychotherapie ist im Linzer Frauengesundheitszentrum kostenfrei



Was ist die FGM/C Koordinationsstelle?

Die österreichweite FGM/C Koordinationsstelle bietet Beratung, Information und Unterstützung zu allen Fragen rund um weibliche Genitalverstümmelung (FGM/C).

Die FGM/C Koordinationsstelle ist ein Zusammenschluss aus dem Frauengesundheitszentrum FEM Süd, den Frauengesundheitszentren Linz und Salzburg, dem Männergesundheitszentrum MEN und dem Österreichischen Roten Kreuz.

Ziel der FGM/C Koordinationsstelle ist es, eine Anlaufstelle für Hilfesuchende, Expert:innen, Fachkräfte und Communities zu sein und alle Akteur:innen miteinander zu vernetzen.



ALLGEMEINE INFORMATION

Im FGZ Linz erhalten betroffene oder gefährdete Mädchen und Frauen **vertrauliche Beratung**.

Wir informieren über gesundheitliche Folgen, rechtliche Rahmenbedingungen und Schutzmöglichkeiten.

Fachkräfte und Communitys werden durch Sensibilisierung, Vernetzung und Informationsangebote unterstützt.

FGM/C Koordinationsstelle Kompetenzzentrum Österreich

www.fgm-koordinationsstelle.at

INFO TELEFON Nummer.: +43 1 267 7 267



BERATUNG, AUFKLÄRUNG UND PRÄVENTION

- **Vertrauliche Beratung** für betroffene oder von FGM/C bedrohte Mädchen und Frauen
- **Workshops** für betroffene oder gefährdete Frauen und Mädchen im FGZ Linz
- Die **Koordinationsstelle OÖ** bietet **Schulungen für Fachkräfte** an, die in ihrem beruflichen Alltag mit von FGM/C betroffenen oder gefährdeten Mädchen und Frauen in Kontakt stehen.
- **Monatliche Austauschgruppe** für betroffene oder bedrohte Frauen und Mädchen im FGZ Linz

Jeweils mittwochs, 1. Termin:
09.09.2026, 13:30–15:00 Uhr

Folgetermine:
07.10.2026, 04.11.2026, 02.12.2026,
13.01.2027 und 10.02.2027

Dolmetscherin: Khadra FARAH BA
(Somali und Spanisch)

Kontakt

Linzer Frauengesundheitszentrum – Koordinationsstelle FGM/C OÖ

Helga SPEIGNER – Mobil: 0664 38 95 008 – h.speigner@fgz-linz.at

Mag.^a Friederike WIDHOLM – Mobil: 0664 56 48 304 – office@fgz-linz.at

www.fgz-linz.at

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

PROGRAMM

HERBST/
WINTER
2026/27

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

 Bundeskanzleramt



LAND
OBERÖSTERREICH



 Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

Titelbild: magnific.com, Kern: magnific.com, AdobeStock;