



**Psychosoziale
Gesundheit von Frauen
Programm 2010**

BALLSPIEL UND KÖRPERSPASS FÜR 'STARKE FRAUEN'

Spielerisch können Sie Ihre Beweglichkeit, Ausdauer, Körperkraft und Koordinationsfähigkeit mit anderen Starken Frauen ausprobieren. Wir unterstützen Sie, Spaß durch Bewegung zu erlangen.

Mag.^a Irene Zerkhold und Trainerin **Hannelore Kurz** führen durch den Kurs im Kulturheim Nord (Turnsaal) in 3100 St. Pölten, Matthias-Corvinus-Str. 5.

Donnerstag von 18.00 bis 19.30 Uhr

Termine: ➡ 15., 22., 29. April, 6., 20., 27. Mai, 10., 17. Juni 2010
 ➡ 7., 14., 21., 28. Oktober, 4., 11., 18., 25. November 2010

Turnbekleidung und Turnschuhe mitbringen!

➡ = Frühjahr-/ Sommertermine
➡ = Herbst-/ Wintertermine

In Kooperation mit



FREUNDSCHAFTEN

Seminare mit **Christine Semotan**, Psychotherapeutin

Wir wissen zwar, wie wichtig Freundschaften sind und pflegen sie oft trotzdem nicht! Wir wollen erarbeiten, wie wir es schaffen uns Zeit zu nehmen. Wie wir entsprechend unserer Lebenssituation, Kontakte gestalten können.

Die Seminare können zu den Themen einzeln gebucht werden und finden jeweils am Samstag von 10 bis 16 Uhr statt:

- 24. 04. 2010** - Viele Lebensbereiche (Arbeit, Familie, Haushalt,...)
Welchen Stellenwert haben Freundschaften.
- 08. 05. 2010** - Die beste Freundin.
- 22. 05. 2010** - Die innere Freundin.
- 03. 07. 2010** - Allein sein – Einsam sein.
- 07. 08. 2010** - Inspiration oder Konkurrenz.
Über das Gestalten von Begegnungen.

INTUITION – Eine wesentliche Kraft der Frau.

Workshop mit Mag.^a (FH) Martina Kuchler,
Supervisorin und Familienberaterin

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die sich mit dem Thema Intuition auseinandersetzen wollen. Intuition ist vielschichtig und mehr als das sogenannte „Bauchgefühl“.

Sie möchten Ihrer Intuition nachspüren und Sie durch Übungen vermehrt in Ihr Leben einladen? Dann laden wir Sie herzlich zu diesem Workshop ein!

5 Abende, Mittwoch von 18 bis 20 Uhr

Termine: ➔ 28. April 2010
➔ 12., 26. Mai 2010
➔ 09., 23. Juni 2010.

FRAUENTREFFEN

Mit **Mag.^a (FH) Iveta Kepus**
Magistra für sozial – wissenschaftliche Berufe, psychosoziale Beraterin

Wir laden Sie zu einer „Offenen Runde“ ins Frauenzentrum ein. Nehmen Sie sich Zeit und besuchen Sie uns. In gemütlicher Atmosphäre lernen Sie andere Frauen kennen. Bei Kaffee, Tee und Kuchen haben Sie die Möglichkeit Ihre Lebenserfahrungen auszutauschen und gemeinsame Aktivitäten zu finden. Der Kontakt mit anderen Frauen stärkt Sie, ermutigt Sie und eröffnet neue Perspektiven.

Donnerstag von 17:30 bis 19:00 Uhr

Termine: ➔ 29. April, 27. Mai, 24. Juni 2010
➔ 23. September, 28. Oktober, 25. November 2010

Dieses Angebot findet im Rahmen der Frauen- und Mädchenberatungsstelle FRAUENZENTRUM statt, und wird somit vom Bundesministerium für Frauen, Frauenreferat NÖ und der Stadt St. Pölten finanziert.

ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN.

6 teiliger Vortragszyklus mit **Sigrid Koller**

Diplom. Ernährungsberaterin nach Traditioneller Chinesischer Medizin

Impulsvortrag

Die 5 Elemente der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Was bedeutet Ernährung nach TCM? Was verstehen wir unter den Begriffen Yin, Yang und Qi? Was hat es mit den thermischen und energetischen Wirkungen von Nahrungsmitteln auf sich? Wozu kochen im Zyklus der 5 Elemente und wie funktioniert es?

Termin: ➔ **Freitag, 30. April 2010 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

Im Laufe des Jahres 2010 finden zu den Jahreszeiten folgende Vorträge statt:

FRÜHLING & DAS ELEMENT HOLZ

Jahreszeitlich abgestimmte Ernährung für Wohlbefinden, Balance und Gesundheit. Wie ernähre ich mich im Einklang mit der Jahreszeit Frühling, der Zeit der jung-dynamisch aufstrebenden und durchsetzungs-bereiten Energie?

Anhand von Vortrag, Rezepten und einer kleinen Kostprobe lernen Sie die Qualität des Elementes Holz kennen.

Termin: ➔ **Freitag, 07. Mai 2010 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

SOMMER & DAS ELEMENT FEUER

Jahreszeitlich abgestimmte Ernährung für Wohlbefinden, Balance und Gesundheit. Wie ernähre ich mich im Einklang mit der Jahreszeit Sommer, dem Mittelpunkt des Jahres, der Zeit des höchsten Yang?

Anhand von Vortrag, Rezepten und einer kleinen Kostprobe lernen Sie die Qualität des Elementes Feuer kennen.

Termin: ➔ **Freitag, 16. Juli 2010 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

SPÄTSOMMER & DAS ELEMENT ERDE

Jahreszeitlich abgestimmte Ernährung für Wohlbefinden, Balance und Gesundheit. Wie ernähre ich mich im Einklang mit der Jahreszeit Spätsommer, die Zeit der Ernte und der Vollendung des Wachstums?

Anhand von Vortrag, Rezepten und einer kleinen Kostprobe lernen Sie die Qualität des Elementes Erde kennen.

Termin: ➡ **Freitag, 27. August 2010 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

HERBST & DAS ELEMENT METALL

Jahreszeitlich abgestimmte Ernährung für Wohlbefinden, Balance und Gesundheit. Wie ernähre ich mich im Einklang mit der Jahreszeit Herbst, der Zeit der herabfallenden Blätter, des Rückzugs der Natur und der Vorbereitung auf das Schweigen des Winters?

Anhand von Vortrag, Rezepten und einer kleinen Kostprobe lernen Sie die Qualität des Elementes Metall kennen.

Termin: ➡ **Freitag, 1. Oktober 2010 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

WINTER & DAS ELEMENT WASSER

Jahreszeitlich abgestimmte Ernährung für Wohlbefinden, Balance und Gesundheit. Wie ernähre ich mich im Einklang mit der Jahreszeit Winter, der Zeit der Stille und des Kräftesammelns für den kommenden Wachstumszyklus, der Zeit des größten Yin?

Anhand von Vortrag, Rezepten und einer kleinen Kostprobe lernen Sie die Qualität des Elementes Wasser kennen.

Termin: ➡ **Freitag, 10. Dezember 2010 von 18.30 bis 20.30 Uhr**

AUSATMEN-ANSPANNEN – AKTIVIEREN-AUSGLEICHEN

Workshop mit Susanne Bauer, Physiotherapeutin

Mit Freude an der Bewegung den Körper anspannen, den Kreislauf aktivieren und sich damit Gutes tun. Bewegungselemente aus Pilates, Qigong und koordinativer Ausgleichsgymnastik helfen Ihnen, die Lasten des Alltags auszugleichen und sich wohler zu fühlen!

6 Abende, Montag von 19.00 bis 20.30 Uhr statt.

Termine: ➡ 3., 10. und 17. Mai 2010
 ➡ 4., 11. und 18. Oktober 2010

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

GESUNDHEIT – Ein Zusammenspiel von Körper, Seele, Geist & Umfeld.

Workshop mit DSAⁱⁿ Anita Preining, Psychotherapeutin

Was ist Gesundheit von Körper, Seele, Geist? Wie wirkt das soziale Gefüge auf die Gesundheit? Was tue ich, oder vergesse ich auf meine Gesundheit? Was sind die heiklen Punkte, wann kommt mein Organismus aus dem Lot?

Durch Theorie, Erfahrungsaustausch, Gruppenarbeit, kreative Methoden und Körperwahrnehmung setze ich mich mit Ihnen intensiv mit dem Thema auseinander und biete Unterstützung.

10 Abende, Mittwoch von 18 bis 20.30 Uhr

Termine: ➡ 05., 19. Mai 2010, 02., 16., 30. Juni 2010
 ➡ 15., 29. September, 20. Oktober, 03., 17. November 2010

EIN WEG ZUR HEILSAMEN BERÜHRUNG

Ein Shiatsu-Wohlfühl-Wochenende mit **Barbara Kratochwil**,
IMAGO-Educatorin, Mediatorin und Shiatsu-Praktikerin

Berühren, gesehen und gehört werden sind wesentliche Teile der Grundbedürfnisse jedes Menschen. In einem sicheren Rahmen werden wir mit Hilfe von wohltuenden, nährenden und einfachen Shiatsu-Techniken einander berühren, die Signale des Körpers wahrnehmen und darauf eingehen. Gezielt eingesetzte Dialoge lassen uns auf geistiger und emotionaler Ebene in den heilsamen Genuss kommen, gehört, gesehen und wertgeschätzt zu werden. Körperübungen und Bewegungsmeditation helfen uns, mit uns selbst in Kontakt zu kommen.

Samstag und Sonntag von 10.00 bis 18.00 Uhr

Termine: ➡ 15. und 16. Mai 2010
➡ 16. und 17. Oktober 2010

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

ORIENTALISCHER TANZ - BAUCHTANZ

Workshop mit Christa Brunnhuber, ausgebildete Bauchtanzlehrerin

Er gilt als ältester Tanz der Welt und wird oft irrtümlicherweise als „Bauchtanz“ bezeichnet. Ein verführerischer Tanz, der vor allem Lebensfreude vermittelt und eine Wohltat für Körper und Seele ist.

Körperliche Wirkung: für eine kräftige und geschmeidige Muskulatur, stärkt den Rücken, Anregung für Blutkreislauf und innere Organe.

Seelische Wirkung: neues Selbst-Bewußtsein, mehr innere Freiheit, unbeschreiblich weiblich.

10 Abende, Freitag von 19:00 bis 20:00 Uhr

Termine: ➡ 21., 28., Mai, 4., 18., 25. Juni 2010
➡ 3., 10., 17., 24. September, 8. Oktober 2010

Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

SELBSTVERTEIDIGUNG – SELBSTBEHAUPTUNG

Workshop mit Karin Geyrhofer,

Trainerin für Feministische Selbstverteidigung, Sexualpädagogin

Jede Frau und jedes Mädchen unabhängig von Alter, Körperbau und Körpergröße hat das Recht sich zu verteidigen. Erlernt werden einfache Befreiungsgriffe für Notsituationen. Die Vermittlung von Handlungskompetenz und Stärke steht dabei im Vordergrund.

Wir wollen

- Selbstbewußtsein und Selbstsicherheit stärken.
- Verteidigungstechniken trainieren.
- mit Lust, Freude und Stolz Frau und Mädchen sein.

6 Abende, Montag von 19:00 bis 21:15 Uhr

Termine: ➡ 7., 14. und 21. Juni 2010

➡ 5., 12. und 19. Oktober 2010

WEGE DURCH DIE TRAUER – Trauergruppe für Frauen

Workshop mit Christine Schubert, Lebens- und Trauerbegleiterin

Im Laufe unseres Lebens sind wir immer wieder mit Abschieden konfrontiert. Hoffnungen und Lebenspläne müssen aufgegeben werden. Trauer ist unsere natürliche Antwort auf Verlust, Trennung und Abschied.

In dieser Gruppe wollen wir eigene Wege durch die Trauer finden und unsere Lebensfreude wiederentdecken.

9 Abende, Donnerstag, 18.00 bis 20.30 Uhr

Termine: ➡ 17. Juni, 1., 15. Juli, 5. und 19. August 2010

➡ 2., 16., 30. September und 14. Oktober 2010

KÖRPERSPRACHE – KÖRPERHALTUNG – KOMPETENZ

Ein Seminar mit **Romana Maria Jäger**,
Lebens- und Sozialberaterin, Yogatrainerin, Trainerin für
Gesundheitsmanagement

Mit einfachen, wirkungsvollen und nachhaltigen Impulsen, mit Humor und über leichte Wahrnehmungs- und Veränderungsübungen können Sie eine kompetente Körpersprache erreichen. Ihre Weiblichkeit steht im Vordergrund. Das Training gibt Ihnen innere Stabilität, stärkt den Rücken, verbessert die Haltung und sorgt für mehr Eigenkompetenz.

Samstag von 9.00 bis 17.00 Uhr

Termin: ➔ 26. Juni 2010

Leichte Freizeitkleidung ist notwendig!

Dieses Seminar wird kostenlos als Spende an das Frauenzentrum St. Pölten vom Verein Trend to Move – Verein für Gesundheitsvorsorge, Bewegung und mentale Stärke abgehalten.

VORTRAG – PATIENTENANWÄLTIN

Mit **Mag.^a Haselsteiner**,
Juristin, NÖ Patienten- und Pflegeanwaltschaft

Thema:

- Patientenrechte – Selbstbestimmung, Information, Einsicht,
- Patientenverfügung – Arten, Voraussetzungen und
- Außergerichtliches Beschwerdenmanagement
im Gesundheitswesen – Patientenanwaltschaften,
Patienten-Entschädigungsfonds

Termin: ➔ Donnerstag, 7. 10. 2010 von 17:00 bis 19:00 Uhr

MIT HUNA - DEM ALTEN WISSEN AUS HAWAII - ZU EINEM ERFÜLLTEN, ZUFRIEDENEN UND GESUNDEN LEBEN

Mit **Liane Linnebach**,

Supervisorin, Coach, Trainerin, Lomi Lomi Nui Practitionerin

Sie lernen in diesem Workshop das Denkmodell der hawaiianischen SchamanInnen kennen, sowie die 7 Huna Prinzipien und einige Techniken, die sich von diesem Wissen ableiten. Ziel ist, dass Sie anschließend wirkungsvoll Verbesserungen für sich und Ihre Beziehungen im Alltag spüren.

Freitage von 17.00 bis 20.30 Uhr

Termine: ➡ 15., 29. Oktober, 12., 26. November 2010

Bringen Sie bequeme Kleidung mit und folgen Sie mir nach Hawaii, ALOHA!

MALEN UND MÄRCHEN

Mit **Susanne Tenner**,

Mal- und Gestaltungstherapeutin, Diplom. Sozialarbeiterin

Jede von uns hat viele Gesichter – übernimmt verschiedene Rollen – sucht, findet und erfindet sich ständig neu. An 7 Abenden und einem Wochenende darf gematscht und gekleckert werden. Wir nehmen Räume ein, entwickeln und erleben Freiheiten auf Papier und Leinwand. Märchen werden uns dabei begleiten.

Dienstage von 18.00 bis 20.30 Uhr

Termine: ➡ 2., 9., 16., 23. und 30. November 2010

➡ **1 Wochenende – Freitag und Samstag,**
3. und 4. Dezember 2010 (Zeit wird vereinbart)

Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig!

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt und ersetzt keine medizinische Behandlung.

Anmeldungen sind unbedingt erforderlich.

Telefon: 0676 - 30 94 773

Das Projekt wird gefördert von:



**Frauzentrum St. Pölten
3100 St. Pölten, Linzer Straße 16
Projektleitung: Ada Adelheid Pochmann
Telefon: 0676/ 30 94 773
E-Mail: office@frauen-zentrum.at
Homepage: www.frauen-zentrum.at**

Mit den kostenlosen Veranstaltungen im Frauenzentrum St. Pölten möchten wir Frauen unterstützen, ihre psychosoziale Gesundheit fördern und erhalten. Frauen, die ein geringes oder kein eigenes Einkommen haben, sollen davon profitieren.

Die angebotenen Seminare und Workshops sollen ermutigen, neue Ideen zu entwickeln und zusätzliche Kräfte zu mobilisieren.

Im Austausch mit anderen Frauen kann die Erfahrung gemacht werden, mit Veränderungswünschen, Sorgen und Gedanken nicht alleine zu sein.

Unsere Referentinnen sind Fachfrauen, die ihre jahrelange Praxis und viel Freude an ihrer Arbeit einbringen.

Die Veranstaltungen werden durch das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Konsumentenschutz und Gleichberechtigung gefördert.

Das Projekt wird
gefördert von:



Frauenzentrum St. Pölten
3100 St. Pölten, Linzer Straße 16
Projektleitung: Ada Adelheid Pochmann
Telefon: 0676/ 30 94 773
E-Mail: office@frauen-zentrum.at
Homepage: www.frauen-zentrum.at