



**Psychosoziale
Gesundheit von Frauen
Programm Frühjahr 2012**

PROGRAMM FRÜHJAHR 2012

Die Workshops, Kurse und Vorträge finden vorwiegend im Frauenzentrum 3100 St. Pölten, Linzer Straße 16 statt.

Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich: 0676/30 94 773

Die Anmeldekautions von € 10,-- die Sie am Ende des Workshops zurück erhalten, bitte auf das Konto: Verein Frauenzentrum St. Pölten/ Kontonummer: 1500-004005 / BLZ 20256 / Sparkasse überweisen. Sie können die Kautions auch persönlich vorbeibringen!

Das Projekt wird gefördert von:



3. März 2012 WAS KÖNNEN WIR VON PIPPI LERNEN?

Pippi Langstrumpf ist stark, mutig, angstfrei, unkonventionell und in vielem anders, als wir es sind. Für die einen ist sie Vorbild, für die anderen abschreckendes Beispiel. An vier Samstagen werden verschiedene Aspekte unser Themenschwerpunkt sein.

Mit **Christine Semotan** - Psychotherapeutin

4 Samstage à 6 Stunde von 10:00 bis 16:00 Uhr

- 3. März** Wir und unsere Angst
- 17. März** Vom Gegenwärtig sein
- 31. März** Was sagen da die anderen? - Wollen wir auch unkonventionell sein?
- 21. April** Wer baut uns unsere Welt?

5. März 2012 INNERES WOHLBEFINDEN

Alle sprechen vom „Inneren Wohlbefinden“. Ein großes Geheimnis, das ich mit Ihnen gemeinsam lüften will. Sie möchten den Alltag stressfrei bewältigen, Zeitmomente für sich finden und diese gefühlvoll gestalten? Wie können wir aus der Fülle an Angeboten, die dem Wohlbefinden dienen, auswählen? Was passt für mich? Es muss nicht zeitaufwändig sein, um sich was Gutes zu tun. Der Workshop ist eine Kombination aus Sprache, Bewegung, Schrift und Bild, Visualisierungen, Selbstbeobachtung und Ich-Stärkung. Eine lustvolle Auseinandersetzung für Frauen auf dem Weg zu mehr Wohlbefinden.

Mit **Christine Spordis** – Akademische Lebensberaterin,
TUINA-Therapeutin, E.F.T. Praktikerin

5 Abende à 2 Stunden, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr
5., 12., 19., 26. März und 2. April

7. März 2012 KLANG- UND FANTASIEREISEN – TIEFE ENTSPANNUNG

Mit Klangschalen und Fantasiereisen ist es möglich innezuhalten. Durch Bilder und Impulse erreichen wir eine innere Wirklichkeit. Das LOSLASSEN von gewohnten Denkweisen wird möglich. Es ergeben sich neue Möglichkeiten für ein produktiv-schöpferisches Denken. Eine Verbesserung der Körperwahrnehmung, der Kreativität und des Urvertrauens kann erreicht werden.

Mit **Renate Steigberger** - Klangschalenmassagepraktikerin,
BIO-Energetikerin, Dipl. HUNA-Praktikerin und Dipl. HUNA-Beraterin

5 Abende à 1,5 Stunden, Mittwoch von 18:30 bis 20:00 Uhr
7., 21. März / 4., 18. April / 2. Mai 2012

Bequeme Kleidung, Decken, Polster mitbringen!

22. März 2012 FRAUENTREFF

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.

Mit **Mag.^a Iveta Kepus** – Magistra der Sozialwissenschaften, Psychosoziale Beraterin

4 Abende, Donnerstag von 17:00 bis 18:30 Uhr

22. März / 26. April / 24. Mai / 28. Juni 2012

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

30. März 2012 DREHUNGEN

„Drehungen“ ist eine spezielle Körperarbeit. Sprache und Körpersprache kommen zum Einsatz. Außerdem werden mentale Übungen gemacht und theoretische Inhalte vermittelt. Die Ergebnisse sind Selbstsicherheit, Streitereien friedlich lösen, Abgrenzung und Verteidigung. Durch die Bewegungen, die wir dabei machen, werden wir auch viel Spaß haben.

Mit **Elvira Bachinger** – Diplom. Sozialarbeiterin, Diplom. Coach

3 Abende à 3 Stunden, Freitag von 18:00 bis 21:00 Uhr

30. März, 13. und 20. April 2012

Bequeme Kleidung!

25. April 2012

BALLSPIEL UND KÖRPERSPASS FÜR ‚STARKE FRAUEN‘

ASKÖ 

Sie haben Gewichtsprobleme und möchten trotzdem mit Frauen, denen es auch so geht, Spaß an der Bewegung haben? Ballspielen, Übungen zu Musik und einfache Anleitungen machen es möglich, dass Sie voll Freude dabei sind. Das miteinander in der Gruppe verbessert ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Mit **Hannelore Kurz** – Bewegungstrainerin des ASKÖ

8 Abende, Mittwoch à 1,5 Stunden von 18:30 bis 20:00 Uhr

25. April / 2., 9., 16., 23., 30. Mai / 6., 13. Juni 2012

Bequeme Kleidung und Turnschuhe!

Im Kulturheim Nord (Turnsaal) in 3100 St. Pölten, Matthias-Corvinus-Str. 5

27. April 2012

VORTRAG - KOMPETENT ALS PATIENTIN Das Gespräch mit Ärztin/Arzt erfolgreich führen

Haben Sie das auch schon erlebt: Sie verlassen die Ordination und stellen fest, dass Sie etwas Wesentliches zu sagen/fragen vergessen haben? Haben Sie tatsächlich alles verstanden, was Ihnen erklärt wurde? Und kennen Sie das Gefühl, dass beim Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt selten ausreichend Zeit ist?

Der Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen hat nun eine Broschüre herausgebracht, die Sie dabei unterstützt, das Gespräch mit der Ärztin/dem Arzt zu Ihrer Zufriedenheit führen zu können. Sie erhalten nützliche und praxistaugliche Anregungen. Bei diesem Vortrag wird Ihnen die Broschüre vorgestellt und es bleibt viel Zeit für Fragen und Austausch.

Mit **Mag.^a Renate Gamsjäger** – Dachverband der NÖ Selbsthilfegruppen

1 Abend 1,5 Stunden, Freitag, 27. April 2012 von 17:30 bis 19:00 Uhr

7. Mai 2012 **KÖRPERBILDER**

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Körper ist ein interessantes und wichtiges Thema, wobei Eigen- und Fremdwahrnehmung oft unterschiedlich sind. Wir setzen uns spielerisch über einen längeren Zeitraum mit unserem Körper auseinander und gestalten ausgehend von unseren Konturen Bilder auf großen Blättern, die je nach Wunsch ausgestaltet werden können. Dadurch bekommen wir einen Blick von außen und können Veränderungen wahrnehmen und einen neuen Zugang zum eigenen Körper erreichen. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig.

Mit **Barbara Bach** – Dipl. Ganzheitliche Kunsttherapeutin, Kreativtrainerin

5 Abende à 2 Stunden, Montag von 18:00 bis 20:00 Uhr

7., 21. Mai / 4., 18. Juni / 2. Juli 2012

„Klecker – Kleidung“ ist von Vorteil!

Pro Teilnehmerin wird € 1,- Unkostenbeitrag für Materialien eingehoben.

Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!

9. Mai 2012 **ABSCHIED VON DER OPFERROLLE**

An den Abenden geht es darum, den eigenen Selbstwert zu stärken oder wieder zu finden. Mit Fansiereisen, Meditation, Märchenarbeit nähern wir uns dem Thema an. Gestalterisch (zeichnen, mit Ton arbeiten) und durch Gruppengespräche gelangen wir zu unserer schöpferischen Kraft. Es können eigene Kraftquellen für neue Sichtweisen gefunden werden, um immer mehr das eigene Leben selbstbestimmt zu gestalten. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig.

Mit **Sigrid Melissnig** – Kreativtrainerin, Mal- und Gestaltungstherapeutin, Lebens- und Sozialberaterin i.A.u.S., Yogalehrerin

5 Abende, Mittwoch à 2,5 Stunden von 18:00 bis 20:30 Uhr

9., 16., 23., 30. Mai / 6. Juni 2012

„Klecker – Kleidung“ ist von Vorteil!

Pro Teilnehmerin wird € 1,- Unkostenbeitrag für Materialien eingehoben.

Begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!

8. Mai 2012 BAUCHTANZ

Lebensfreude, Fitness, Körperkräftigung, aufrechte Haltung, Körperwahrnehmung, Stärkung des Beckenbodens – all dies kann ein Bauchtanztraining bewirken. Unabhängig von Alter und Körpermaße können Frauen zu ihrer ursprünglichen Bewegungsfreude und weiblichen Ausdruckskraft finden. Bauchtanz steigert das Selbstbewusstsein und fördert die gute Stimmung. UTA ist geprüfte Bauchtanzlehrerin und achtet besonders auf die korrekte Ausführung der Bewegungen. Sie vermittelt eine gesundheitsfördernde Tanztechnik.

Mit **UTA Ute Köck** – Geprüfte Lehrerin für Orientalischen Bauchtanz, Lehrerin für Gesundheitsgymnastik, Psychophysische Körperarbeit und Bewegungslehre nach DR.TRAGER

7 Abende à 1,5 Stunden, Dienstag von 18:30 bis 20:00 Uhr

8., 15., 22., 29. Mai / 5., 12., 19. Juni 2012

Bequeme Kleidung! Der Workshop finde im Steingöttersaal, 3100 St. Pölten, Prandtauerstraße 4 statt.

12 Mai 2012 VORTRÄGE - LÖFFELWEISE GLÜCK

16. Juni 2012

Wie Sie sich täglich glücklicher essen können. Die Vorträge mit Biss für den gesunden Genuss! Wir bieten Ihnen Verkostungen für das sofortige Glücksgefühl und geben viele praktische Tipps. Essen ist ein Thema, das uns alle betrifft. Der Genuss am Essen ist kein Widerspruch zur gesunden Ernährung.

Mit **Nicole Seitner, BSc** und **Andrea Wallmann, BSc** – Diätologinnen

Samstag, 12. Mai 2012 à 3 Stunden von 09:00 bis 12:00 Uhr

Samstag, 16. Juni 2012 à 3 Stunden von 09:00 bis 12:00 Uhr

Die gleiche Veranstaltung wird 2mal angeboten!

Mit den kostenlosen Veranstaltungen im Frauenzentrum St. Pölten unterstützen wir Frauen, die ihre psychosoziale Gesundheit fördern wollen. Frauen, die ein geringes oder kein eigenes Einkommen haben, sollen davon profitieren. Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung.

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.



Fördergeber:
NÖ Gesundheits- und Sozialfonds



Verein Frauenzentrum St. Pölten
3100 St. Pölten, Linzer Straße 16
Tel: 0676 / 30 94 773
Homepage: www.frauen-zentrum.at
ZVR-Nr.: 197251527