

Psychosoziale Gesundheit von Frauen

5 Säulen der psychosozialen Gesundheit

Ernährung

Entspannung

Bewegung

Persönlichkeitsstärkung

Soziale Kompetenzen

Programm 2022
"Schwerpunkt Bewegung"



Österreichische
Gesundheitskasse



Frauen

Zentrum

Frauen- und Mädchenberatungsstelle Frauenservicestelle

3100 St. Pölten, Linzerstraße 16

Telefon: 0676/ 30 94 773

Mail: office@frauen-zentrum.at

Unsere Beratungsangebote:

- Psychosoziale Beratung
- Arbeits- und berufsbezogene Beratung
- Beratung bei finanziellen Krisen
- Frauenspezifische Psychotherapie
- Beratung bei Gewalt
- Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund

Wir bieten Einzelberatung in vertraulicher Atmosphäre.

Wir beraten kostenlos und anonym.



Beginn Donnerstag 17. März 2022

Yoga - Mobilisations- und Kräftigungsübungen & Entspannung

Mit den praktizierten Übungen aus dem Yoga (genannt Asanas) wird die Ausgeglichenheit in allen Aspekten des Lebens gefördert. Im Workshop wird individuell auf die Anliegen der Teilnehmerinnen eingegangen und gemeinsam eine Gesundung des ganzen Organismus herbeigeführt – mit Asanas, Atemübungen und Flows, aber auch mit Innehalten und Meditieren.

mit Claudia Steger-Suez - Pädagogin und Yogalehrerin

**6 Donnerstage, 17. März, 24. März, 31. März, 7. April, 14. April, 21. April 2022
von 16.30 bis 18.00 Uhr**

Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12, Eingang im Innenhof

Mitzubringen: warme Socken und Wasserflasche; wenn möglich eigene Matte und Decke

Beginn Freitag 25. März 2022

Veränderung - Mut zum Ausbruch aus gefestigten Lebensmodellen, die einem nicht gut tun

In jedem steckt die Kraft es zu tun. Den „Ich-Wert“ hervorheben und stärken, um für sich selbst die Verantwortung der eigenen Lebensfreude übernehmen.

In gut geschützter Atmosphäre werden wir gemeinsam Blicke auf die eigenen Fragen und Wünsche richten, Kraft und Mut tanken, eventuelle Komfortzonen verlassen, um sich mit den schönen Seiten des Lebens

mit Dorothea Maurer - Ak.psychoziale Beraterin, Pädagogin, Coach,
Supervisorin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung

**6 Freitage, 25. März, 8. April, 22. April, 29. April, 6. Mai, 13. Mai 2022
von 17.00 bis 20.00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Beginn Sonntag 20. März 2022

Basenfasten - Begleitung von 7 Tagen

**„In der Reduktion aus dem Vollen schöpfen“
Durch Fasten Körper, Geist und Seele stärken**

Basenfasten ist eine sanfte Art sich zu entschlacken. Die Ernährung erfolgt ausschließlich durch Obst- und Gemüsegerichte. Die Fastentage bieten Ihnen die Gelegenheit, Kopf und Körper zu entrümpeln – zu entgiften. Mit der basischen Kost bringen Sie den Basen-Säure-Haushalt des Körpers (wieder) ins Gleichgewicht. Anleitung und Rezepte für die Fastenkur erhalten Sie in schriftlicher Form.

mit Ulrike Lackner - Fastenleiterin, Mediatorin, Pädagogin

So 20. März 2022 von 10.00 bis 14.00 Uhr Besprechung des Fastenablaufe

Tägliche telefonische Erreichbarkeit von 8 bis 11 Uhr
Infos über E-Mail oder WhatsApp

Di 22. März 2022 von 17.00 bis 20.00 Uhr Besprechung

Do 24. März 2022 von 17.00 bis 20.00 Uhr Vortrag „Vollwerternährung“

Sa 26. März 2022 von 10.00 bis 13.00 Uhr gemeinsamer Abschluss

Bei allen Treffen gibt es ein basisches Essen bzw. ein Vollwertgericht

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16



Beginn Samstag 26. März 2022

AVIVA-Methode - Körperübungen speziell für die Frau

Aviva Steiner hat eine Reihe von Körperübungen entwickelt, die die Frau in bestimmten Bereichen unterstützt. Spezifisch abgestimmte Bewegungen fördern nicht nur die Durchblutung im Beckenbereich, sondern unterstützen den Hormonhaushalt und tragen somit zum physischen und psychischen Wohlbefinden bei.

Seminarthemen:

- Stärkung durch Körperübungen mit Musik
- Muskelaufbau
- Erleichterung in den Wechseljahren
- Erleichterung bei Menstruationsbeschwerden
- Freude an der Bewegung

mit Ulrike Lackner - Mediatorin, Pädagogin, Aviva-Trainerin

3 Termine, Sa 26. März 2022 von 15.00 bis 18.00 Uhr
Mi 30. März 2022 von 18.00 bis 20.00 Uhr
Fr 1. April 2022 von 18.00 bis 20.00 Uhr

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Decke

Beginn Montag 4. April 2022

Begegnung durch Bewegung – Gebärdensprache trifft XL-Size

Nordic Walking – eine Sportart, die es schafft, Barrieren zu überwinden. Gemeinsame Bewegungseinheiten im Naherholungsgebiet der St. Pöltener Seen. Mit Spaß, Motivation und Begeisterung trainieren Sie den gesamten Körper. Gehörlose Frauen treffen auf Frauen in XL-Size und gemeinsam verbessern Sie Ihre Fitness! Diese Einheiten werden sowohl in Deutsch als auch in ÖGS (Gebärdensprache) stattfinden.

mit Silvia Payer – Dipl. Psychosoziale Beraterin, Supervisorin,
Nordic Walking Instructorin

5 Montage, 4. April., 11. April, 25. April, 2. Mai, 9. Mai 2022
von 14.30 bis 16.30 Uhr

Ort: Treffpunkt an den Viehofener Seen / Parkplatz Einfahrt Dr. Adolf Schärf Straße

Samstag, 23.4. und Samstag, 30.4.2022

Stärkung von Körper, Seele und Geist - mit Ayurveda und Kunsttherapie

Ayurveda und Kunsttherapie sind eine ideale Kombination für körperliche und seelische Gesundheit. Wir beschäftigen uns mit typgerechter Ernährung, Lebensstil und kreieren mit unterschiedlichen Materialien Bilder, die nachhaltig stärkend und nährend wirken.

mit Barbara Bach - Ayurveda-Praktikerin, Diplomierte Kunsttherapeutin, DGKP

**2 Samstage, 23. April und 30. April 2022
von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12, Eingang im Innenhof

Beginn 3. Mai 2022

Meine Mitte – Beckenbodentraining für Frauen

Dem Beckenboden wird im Alltag wenig Beachtung geschenkt. Dabei kommen ihm viele wichtige körperliche Aufgaben zu. Er wird durch zahlreiche Belastungen, hormonelle Veränderungen, Schwangerschaften, Geburten und Operationen stark beansprucht. Schenken wir ihm in angenehmer und entspannter Atmosphäre jene Aufmerksamkeit, die ihm zusteht. Die durch das Training erzeugte Kraft aus der Mitte erhöht das körperliche Wohlbefinden und stärkt die ganze Person.

Mit Irmgard Poisel - Kursleiterin für Beckenbodentraining,
Sexualpädagogin in Ausbildung

**5 Dienstage, 3. Mai., 10. Mai., 17. Mai, 24. Mai, 31. Mai 2022
von 18.00 – 19.30 Uhr**

Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wiener Straße 12 im Innenhof

Bequeme Kleidung!

Samstag 7. Mai und Samstag 14. Mai 2022

„Tanz dich frei - Wir tanzen um die Welt“

Gemeinsam wollen wir uns wieder spüren, in Bewegung kommen und Kraft tanken. Wir tanzen durch verschiedene Länder und bereisen die Welt.

Vom Sirtaki in Griechenland, tanzen wir weiter nach Indien, wo wir Bauchtanz kennenlernen. In Argentinien tanzen wir zu Tango-Rhythmen, in Afrika stampfen wir zu erdigen Rhythmen und versuchen uns im haitianischen Schlangentanz. Vor allem der freie Tanz hilft uns wieder Lebensfreude zu spüren, Spaß zu haben und das Leben wieder leichter zu nehmen. Auf dem Weg unserer Weltreise begeben wir uns immer wieder in Entspannungseinheiten mit Autogenem Training, Achtsamkeitsübungen und Phantasie Reisen, um auszuruhen.

Mit Doris Koller, Dipl. Tanztherapeutin, Tanzpädagogin, Dipl. Psychosoziale Beraterin

Samstag, 7. Mai und Samstag, 14. Mai 2022

jeweils von 10.00 - 18.00 Uhr

Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wiener Straße 12 im Innenhof

Bequeme Kleidung!

Beginn 20. Mai 2022

Selbstverteidigungsmethode für Frauen - „Drehungen“

Sie erfahren bei diesem Workshop, dass Sie auch ohne sportliche Vorkenntnisse ausreichend Kraft und Geschicklichkeit besitzen um sich zu wehren und zu schützen. Drehungen, einfache Hebeltechniken, Sprache und Körpersprache kommen zum Einsatz. Das Durchspielen „typischer“ Situationen hilft Ängste zu bewältigen und fördert Knowhow, das im Schockmoment eines Angriffs eine situationsgerechte Reaktion ermöglicht.

Die Ergebnisse sind Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung! Auch der Spaß kommt bei diesem Workshop nicht zu kurz!

Mit Christa Ressel – Diplom. Sozialarbeiterin, Trainerin der Methode Drehungen

4 Abende, 20. Mai, 27. Mai, 3. Juni, 10. Juni 2022

jeweils von 17.00 - 20.00 Uhr

Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12 im Innenhof

Bequeme Kleidung und weiche Schuhe sind von Vorteil! Matte

Samstag 25. Juni und Sonntag, 26. Juni 2022

Was ich mir erträume...

Das Erzählen von Träumen ist vielleicht so alt wie die Menschheit selbst. An diesem Wochenende wird Zeit und Raum dafür sein, miteinander zu teilen, was uns zum Thema „Träume(n) beschäftigt, was uns freut oder ängstigt und wofür man sie nützen kann. In diesem Workshop geht es nicht um Traumdeutung.

Mit Johanna Jonitz – Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,
Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

**Samstag, 25. Juni und Sonntag 26. Juni 2022,
jeweils von 10.00 – 17.00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Mittagessen und Jause

Beginn 26. August 2022

Jetzt reicht's! – Raus aus der Stressfalle

Sie bekommen in diesem Workshop wertvolle Hinweise und Informationen wie Sie Veränderungsmöglichkeiten erkennen und somit rechtzeitig einer inneren Erschöpfung vorbeugen können. Unser körperliches, geistiges und emotionales Gleichgewicht wird dadurch gestärkt.

mit Christine Sporidis - Ak. Psychosoz. Beraterin, Coach, Supervisorin,
Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

**6 Freitage, 26. August, 2. September, 9. September, 16. September,
23. September, 30. September 2022
von 17.30 bis 20.30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Beginn Dienstag 6. September 2022

Meridian - Dehnübungen nach Masunaga

Es werden einfache Übungen im Stehen oder im Sitzen gezeigt, wobei die bewusste Ausführung der Übungen eine wesentliche Rolle spielt. Mit fließenden Bewegungen werden eigene Blockaden aufgespürt und nach und nach gelöst. Bewegung und Atmung sollen eine Einheit bilden. Durch das intensive Hineinspüren in den Körper werden die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein geschärft.

mit Karin Komosny - Shiatsu-Praktikerin

**4 Dienstage, 6. September, 13. September,
20. September, 27. September 2022
von 18.00 bis 19.30 Uhr**

Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12, Eingang im Innenhof

Samstag 24. September und Samstag 1. Oktober 2022

Kreatives Schreiben

Gedanken sind nicht stets parat, man schreibt auch, wenn man keine hat (W. Busch)

Freies Schreiben ist eine gute Möglichkeit um sich selbst besser kennen zu lernen. Manche Gedanken werden uns erst bewusst, wenn wir sie niederschreiben. Es sind keine Vor- oder Rechtschreibkenntnisse erforderlich. Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die Lust haben die Ausdrucksmöglichkeit Schreiben auszuprobieren und ihre eigene Kreativität zu entfalten.

Wenn es das Wetter erlaubt, werden wir uns ein Plätzchen im Freien suchen. Bitte Block/Stift und Sitzunterlage mitbringen.

mit Mag.^a Barbara Enk, MSc - Psychotherapeutin, Psychoonkologin,
Poesietherapie/Tiergestützte Therapie

**Samstag, 24. September 2022 von 9.00 bis 13.00 Uhr
Samstag, 1. Oktober 2022 von 9.00 bis 13.00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Beginn 8. Oktober 2022

Ein Schritt nach dem anderen ...

Wanderung mit Achtsamkeitsübungen

Wir stellen uns die Fragen „Was tut sich gerade in meinem Leben? Läuft alles viel zu schnell für mich oder steht gerade alles still, egal wie ich mich bemühe? Wann war ich das letzte Mal draußen in der Natur und MIT der Natur?“

Wir werden genau das gemeinsam unternehmen.

Bei ganz schlechtem Wetter werden wir den Tag indoor genießen. In jedem Fall bitte witterpassend-selbstfürsorgliches Gewand und Jause mitnehmen.

mit Johanna Jonitz - Dipl. Gesundheits- und Krankenschwester,
Dipl. Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

Samstag, 8. Oktober 2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Der Workshop findet im Freien statt, bei Schlechtwetter gibt es ein Ersatzprogramm im Frauenzentrum

Beginn 15. Oktober 2022

Herbsttanz – Entfache dein inneres Feuer

Ein Tanznachmittag zum Erspüren der vielen Aspekte des Herbstes, mit Kreistänzen und freiem Tanz kommen wir in die eigene Mitte und stärken somit die Lebenskraft in uns.

mit Gertraud Pflügler - Dipl. Sozialarbeiterin, Integrative Tanzpädagogin,
therapeutische Tanzleiterin

**Samstag, 15. Oktober 2022
von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12, Eingang im Innenhof

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Beginn 21. Oktober 2022

Die Weisheit der Märchen - Malen / Gestalten / Körperarbeit

Märchen sind faszinierend, geheimnisvoll, spannend und sind voller Lebensweisheit. Märchen erzählen uns nicht nur von Liebe, Gefahren und Abenteuern, sie erzählen uns auch von Frauengestalten, die beispielgebend sind für Mut und Willensstärke, Kraft und Zuversicht, Weisheit, Herzengüte uvm. Vor allem vermitteln sie uns noch heute gültige Werte, die unser Selbstbewusstsein stärken und unser Urvertrauen nähren.

Mit Ingrid Loibl - Bildende Künstlerin, Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin, Kunsttherapie bei Burnout und Burnoutprävention

Freitag, 21. Oktober 2022 von 15.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 22. Oktober 2022 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12, Eingang im Innenhof



Mit den leistbaren Veranstaltungen im Frauenzentrum St. Pölten unterstützen wir Frauen, die ihre psychosoziale Gesundheit fördern wollen.

Wir möchten, dass Frauen, die ein geringes oder kein eigenes Einkommen haben, davon profitieren.

**Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt.
Sie ersetzt keine medizinische Behandlung.**

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

**Andere Austragungsorte entnehmen Sie bitte dem Programmheft.
Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich: 0676 - 30 94 773
Wir heben einen Finanzierungsbeitrag von € 10,- pro Angebot ein.**

**Bitte bei der Anmeldung ins Frauenzentrum mitbringen
oder auf unser Konto überweisen:
Verein Frauenzentrum St. Pölten
IBAN: AT43 2025 6015 0000 2009 / BIC SPSPAT21XXX
Sparkasse NÖ Mitte-West AG**

**Sie können das FRAUENZENTRUM St. PÖLTEN
von Montag bis Donnerstag von 9.00 bis 12.00 Uhr und
Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr ohne Voranmeldung besuchen!**

Telefonnummer: 0676 - 30 94 773

**3100 St. Pölten, Linzer Straße 16
office@frauen-zentrum.at**

Besuchen Sie unsere Homepage unter www.frauen-zentrum.at

Fördergeberin



Veranstalterin

