

Psychosoziale Gesundheit von Frauen

5 Säulen der psychosozialen Gesundheit

Ernährung

Entspannung

Bewegung

Persönlichkeitsstärkung

Soziale Kompetenzen

Programm 2024



Österreichische
Gesundheitskasse



Frauen
Zentrum

Frauen

Zentrum

FRAUENZENTRUM ST. PÖLTEN

**Frauen- und Mädchenberatungsstelle
Frauenservicestelle - Familienberatungsstelle**

**0676 / 30 94 773
www.frauen-zentrum.at**

Unsere Beratungsangebote:

Wir beraten Sie im Einzel-, Gruppen- oder Familiensetting je nach Wunsch persönlich, telefonisch oder per E-Mail.

- Psychosoziale Beratung
- Arbeits- und berufsbezogene Beratung
- Beratung bei finanziellen Krisen
- Frauenspezifische Psychotherapie
- Beratung bei Gewalt
- Beratung bei häuslicher Gewalt
- Beratung bei sexualisierter Gewalt
- Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund
- Verpflichtende Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung

Beginn Mittwoch, 6. März 2024

„Erzählen, erinnern und verstehen“

Deine Geschichte ist einmalig!

Diese Erfahrung können wir durch bewusstes Erzählen in einem respektvollen Rahmen erlebbar machen. Biographiearbeit geschieht unter Einbeziehung der Vergangenheit in die Gegenwart mit Blick auf die mögliche Zukunft. Rückblickend wird versucht, Lebenserfahrungen zu ordnen und ihnen Bedeutung zuzuschreiben.

Anhand von Impulsen werden Erinnerungen in einer geregelten Form erzählt, ohne Bewertung bzw. Abwertung. So erkennen wir durch Erzählen und Erinnern einen sinnvollen Zusammenhang unseres Handelns und stärken damit Selbstvertrauen und psychische Gesundheit. Sich selbst zu verstehen, hilft einander zu verstehen.

Mit Auguste Reichel, MAS, MSc - Psychotherapeutin, Supervisorin, Autorin

**Mittwoch, 6. März, Mittwoch, 13. März und Mittwoch, 20. März 2024
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten

Beginn Freitag, 8. März 2024

😊 ICH! ... - weiß selbst, was gut für mich ist! 😊

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die intuitiv wissen, was gut für sie ist – jedoch dieses „Ja, aber...“ und „Wenn die Anderen...“ halten davon ab.

Inhalt: Wenn ich nur NEIN sagen könnte
Nein ist ein ganzer Satz
Wenn zu viel zu viel ist
Wie kann die Umsetzung gelingen?
Woran erkenne ich, dass ich meinen Wunschzustand erreicht habe?

Der Workshop dient der Erweiterung, Festigung der Eigenkompetenz und Handlungsfähigkeit für die eigene psychosoziale Gesundheit.

mit Dorothea Maurer - Akad. psychosoziale Beraterin, Pädagogin, Coach, Supervisorin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung

**6 Freitage, 8. März, 15. März, 22. März, 29. März, 5. April, 12. April 2024
von 17:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Beginn Samstag 9. März 2024

Vokal – Improvisation

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

Singen mit Freude und Leichtigkeit!

Spielerisch und spontan entstehen aus unseren Melodien, Rhythmen und Geräuschen ganz neu gewebte Musikstücke. Über Körperübungen und dem Experimentieren mit Geräuschen und Stimme kommen wir auf eine ganz natürliche Weise ins Singen. Der Workshop dient der körperlichen, der mentalen, der psychosozialen und der emotionalen Gesundheit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mit Elisabeth Lerch – DGKS, Montessori-Pädagogin,
Sängerin und Ganzheitliche Kunsttherapeutin

3 Samstage, 9. März, 16. März, 23. März 2024
jeweils von 9:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten

Samstag, 6. April und Samstag, 13. April 2024

Selbstverteidigungskurs „Drehungen“

speziell für Mädchen und junge Frauen im Alter von 14 - 18 Jahren

„Drehungen“ ist eine spezielle Körperarbeit und Verteidigungsmethode. Sie erfahren bei diesem Workshop, dass Sie auch ohne sportliche Vorkenntnisse ausreichend Kraft und Geschicklichkeit besitzen, um sich zu wehren und zu schützen. 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 Ressler – Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Coach,
Trainerin der Methode Drehungen

Samstag, 6. April und Samstag, 13. April 2024
jeweils von 10:00 bis 15:30 Uhr

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

Bequeme Kleidung und weiche Schuhe sind von Vorteil!

Beginn Montag, 8. April 2024

Fasten- fühle wie gut sich Dein Leben anfühlt

In dieser Workshopreihe erhalten Sie Infos über Fasten und Fastentraditionen. Gemeinsam werden wir bei unseren Treffen Fastenspeisen zubereiten. Die positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche können wir bereits nach einigen Tagen der Reduktion erleben. Auf jeden Fall fühlt man sich fitter und leistungsfähiger. Sie erhalten Unterlagen und Rezepte.

Themen: Allgemeine Infos über Fasten
Achtsamkeitsübungen
Tipps für das Fasten im Alltag
Zubereitung von Fastenspeisen

Mit Ulrike Lackner - Fastenleiterin, Mediatorin, Pädagogin

1. Termin: Montag, 8. April 2024 von 17:00 bis 20:00 Uhr

2. Termin: Mittwoch, 10. April 2024 von 17:00 bis 20:00 Uhr

3. Termin: Samstag, 13. April 2024 von 9:30 bis 13:30 Uhr

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: Tupperdosen



Samstag, 20. April und Samstag, 27. April 2024

„Frausein im Wandel der Zeit“- eine tanztherapeutische Annäherung

Unser Leben wandelt sich im Laufe der Jahre und wechselt in unterschiedliche Rollen des Frauseins. Gemeinsam tanzen wir eine Zeitreise und begegnen uns als tanzende Kinder und Jugendliche, schlüpfen in unterschiedliche Rollen des Frauseins und bewegen uns in Phantasiefiguren. Auch unser männlicher Anteil findet Platz in der Bewegung.

In verschiedenen Rollenbildern können wir unsere Persönlichkeitsanteile tanzend, körperlich erfahrbar machen und auch neue Anteile, die uns interessieren, auf spielerische Weise erkunden. Unterschiedliche Rhythmen und Tänze aus aller Welt, wie Afro oder orientalischer Bauchtanz regen uns an, eigene Impulse in Bewegung zu bringen und sich lustvoll in der Bewegung zu erleben. Im Tanzen und im Erleben der Musik und was sie in uns auslöst, können wir spüren, was uns bewegt. Wir haben die Möglichkeit unseren Hoffnungen, unseren Ängsten aber auch unserer Kraft und unserer Freude zu begegnen. Symbole und innere Bilder unterstützen uns, Zugang zu dem zu finden, was noch gelebt werden will.

Mit Doris Koller-Stern - Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Tanzpädagogin, Dipl. Psychosoziale Beraterin, Lehrtherapeutin, Ausbilderin, Supervisorin

Samstag, 20. April und Samstag, 27. April 2024
jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung und Fotos von wichtigen Stationen des Lebens

Samstag, 4. Mai 2024

Komm in den Flow

Flow bezeichnet das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, das Vergessen von Zeit und Raum, ein unbeschreibliches Glücksgefühl geht damit einher. Das erklärt die positive Auswirkung auf unsere Psyche.

In diesem Zustand können wir uns von unseren Alltagsorgen befreien und uns auf unsere Emotionen und Gedanken konzentrieren.

Ziel des Workshops ist es, auch zuhause, durch Einsatz kreativer Möglichkeiten, in den Zustand des **Flows** zu kommen. Wir verbringen den Tag mit unterschiedlichen kreativen Techniken, um in diesen Zustand zu kommen. Im besten Fall findest du eine Technik, die du auch zuhause anwenden kannst, um dich für einige Augenblicke von deinen Alltagsorgen zu befreien.

Mit Barbara Bach – Diplomierte Kunsttherapeutin, DGKP

Samstag, 4. Mai 2024
von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf und 2-3 Lieblingszeitschriften zum Zerschneiden

Beginn Dienstag, 7. Mai 2024

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

**6 Dienstage, 7. Mai, 14. Mai, 21. Mai, 28. Mai, 4. Juni, 11. Juni 2024
jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Beginn Freitag, 30. August 2024

Stressmanagement

Was stresst uns Frauen wirklich?

Eine gesunde Lebensbalance für Frauen hat hinsichtlich der Rolle der Frau in Familie, Gesellschaft sowie im Beruf einen hohen Stellenwert und ist wichtig für innere Zufriedenheit und das resultierende Wohlbefinden.

Gemeinsam werden wir daran arbeiten und Methoden kennenlernen, die bei der Stressbewältigung sowie der Reduzierung und Vorbeugung von Stress helfen und im Alltag praktisch umsetzbar sind.

Mit Christine Sporidis – Akad. Psychosoziale Beraterin, Coach, Supervisorin, Experte für Stressmanagement und Burnout-Prävention

**6 Freitage, 30. August, 6. September, 13. September, 20. September,
27. September, 4. Oktober 2024
jeweils von 17:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten

Beginn Mittwoch, 4. September 2024

Yoga & die wunderbare Kraft des Atems

Mit den praktizierten Übungen aus dem Yoga (genannt Asanas) wird die Ausgeglichenheit in allen Aspekten des Lebens gefördert.

Im Liegen, Sitzen, Gehen und Stehen erarbeiten wir gemeinsam unsere Atemräume, mit sanften Bewegungen mobilisieren wir diese Bereiche und erhöhen die Achtsamkeit für die wunderbare Kraft des Atems.

Durch die Harmonisierung von Bewegung und Atmung erreichen wir einen angenehmen, ausgeglichenen und entspannten körperlichen Zustand. Freude, mentale Klarheit, innere Ruhe und ein Gefühl der Geborgenheit, sowie eine positive Grundstimmung können in entspannter Atmosphäre erlebt werden.

Mit Maria Gallee – Yogalehrerin – Nuad - Organetiktherapeutin

**6. Mittwoch, 4. September, 11. September, 18. September,
25. September, 2. Oktober und 9. Oktober 2024
jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr**

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkflasche und evtl. eine eigene Matte

Freitag, 18. Oktober und Samstag, 19. Oktober 2024

„Stärke dich, bevor du etwas Neues beginnst“

Durch schöpferisches Gestalten und Kreativität sollen Bewusstwerdungsprozesse eingeleitet und neue Sichtweisen zur Lebensgestaltung eröffnet werden. Methoden aus der Kunsttherapie helfen, innere Ressourcen aufzufüllen, Selbstvertrauen zu entwickeln und die Handlungsfähigkeiten (Selbstwirksamkeit) zu stärken.

Wir werden dabei gefördert, negativen Auswirkungen von Überlastung und Stress entgegenzuwirken, neue Perspektiven zu finden und ihre Widerstandsfähigkeit und Kraft zur Bewältigung des Lebens zu gewinnen.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

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

**Freitag, 18. Oktober 2024 von 15:00 bis 18:00 und Samstag, 19. Oktober 2024
jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr**

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

Beginn Dienstag, 29. Oktober 2024

Dehnübungen für mehr Kraft und Energie im Alltag

Wir beginnen mit einfachen Übungen im Stehen oder im Sitzen, 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. Bei regelmäßiger Anwendung, dass intensive Hineinspüren wird die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein geschärft.

Mit Karin Komosny - Shiatsu-Praktikerin

5. Dienstag, 29. Oktober, 5. November, 12. November, 19. November, 26. November 2024

jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Mitzubringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung

Beginn Montag, 4. November 2024

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.

Bitte Block und Stift mitbringen.

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

2. Montage, 4. November und 11. November 2024

jeweils von 16:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten



Samstag, 9. November 2024

Selbstwertstärkung durch Tanz

Tänze im Fluss des Lebens – Fühlen – Vertrauen – Fließen

In diesen Workshop werden wir das Tanzritual „der Ring“, entwickelt von der Tanzpädagogin Laura Sheleen tanzen. Als Grundmodell dient das rituelle Umkreisen einer Mitte, die Teilnehmerinnen nehmen verschiedene Positionen ein und durch einen langsamen und achtsamen Bewegungsfluss wird ein Zyklus erlebbar: Analogien zu Tag und Nacht, Zyklus der Jahreszeiten, Licht und Schatten, Zyklus des Lebens, u.a.

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

Samstag, 9. November 2024

von 14:00 bis 17:00 Uhr

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Neues Angebot im Frauenzentrum

Elternberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Pass NEU

Der Mutter-Kind-Pass wurde 2024 zum Eltern-Kind-Pass umgestaltet, um partnerschaftlichere Elternschaft zu fördern.

Teil dieser Umgestaltung ist die Einführung einer Elternberatung für werdende Eltern und Jungeltern. Die Beratung umfasst psychosoziale, arbeitsrechtliche und finanzielle Aspekte des Elternwerdens.

Sie informiert über wichtige Fristen und Rechte der Eltern. Persönliche und herausfordernde Themen wie die Auswirkungen der Elternschaft auf die Paarbeziehung sowie die Auswirkungen von Teilzeit auf die Pension finden ebenfalls Platz im Gespräch.

Die Beratung hilft werdenden Eltern, eine Balance zwischen Beruf, Elternschaft und Partnerschaft zu finden.

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle werdenden Eltern und Jungeltern (bis zum 1. Geburtstag des Kindes) und umfasst ein 50-minütiges Gespräch mit einer Beraterin des Frauenzentrums St. Pölten.

+43 676 510 60 65
elternberatung@frauen-zentrum.at

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

Fördergeber:

ÖGK Niederösterreich



Veranstalterin:

