

Psychosoziale Gesundheit von Frauen

5 Säulen der psychosozialen Gesundheit

Ernährung

Entspannung

Bewegung

Persönlichkeitsstärkung

Soziale Kompetenzen

Programm 2023



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

Samstag, 4. März und Sonntag, 5. März 2023

Erkenne deine Ressourcen durch Tanz

In diesem Workshop erforschen und tanzen wir die Buntheit des Lebens. Wir öffnen uns für die Vielfalt der Farben und ihre Wirkung auf uns. Unsere Gefühle finden in der Tanzimprovisation und im freien Tanz Ausdruck. Auf unserem Weg tauchen wir tänzerisch in die Elemente Feuer - Erde - Luft und Wasser ein, um zu spüren, was uns das Leben an Ressourcen bereithält. Mit dieser Fülle begeben wir uns auf unseren Lebensweg und werfen einen Blick in die Zukunft. Der Regenbogentanz verbindet zum Schluss unsere neuen Erfahrungen und Empfindungen zu einem reichen Schatz für unsere Zukunft.

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

Samstag, 4. März 2023 und Sonntag, 5. März 2023
jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr

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

Bequeme Kleidung!

Beginn Freitag, 10. März 2023

😊 **ICH! ... - bin lieber fix - als fertig!** 😊

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die gerne in humorvoller Art und Weise - Lebensgewohnheiten in Augenschein nehmen und eventuell? - sogar zielgerichtet verändern möchten.

Inhalt: Was haben die Wörter „fix und fertig“ mit mir zu tun?

wenn zu viel zu viel ist

äußere und innere Antreiber

zur eigenen Handlungsagentin werden

nimm dir, ... was du dazu brauchst

Woran erkenne ich, dass ich meinen Wunschzustand erreicht habe?

Der Workshop dient zur Erweiterung und Festigung der Eigenkompetenz und Handlungsfähigkeit.

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

5 Freitage, 10. März, 17. März, 31. März, 7. April, 21. April 2023
von 17.30 bis 20.30 Uhr

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Samstag 11. März 2023 und Samstag 1. April 2023

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, 11. März und Samstag, 1. April 2023
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 Donnerstag, 16. März 2023

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, 16. März, 23. März, 30. März, 6. April, 13. April, 20. April 2023
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

Samstag, 1. April 2023 und Sonntag, 2. April 2023

Meine Ressourcen zur Selbst-Stabilisierung

"Achtsamkeit" und "Skills" sind zurzeit in aller Munde.

Was aber, wenn einem in einer bestimmten Situation nicht einmal mehr einfällt, "dass man sich etwas vorbereitet hätte"? Nicht jede Situation ist gleich, und auch Menschen reagieren unterschiedlich, je nach Situation, Rolle und Gegenüber.

Mithilfe kreativer Methoden aus der Psychotherapie wird erarbeitet, welche Fähigkeiten und Kompetenzen jede einzelne in den verschiedensten Situationen brauchen kann, um im Alltag stabil und selbstwirksam zu bleiben. Die vorhandene Erfahrungsvielfalt der Gruppe darf genutzt werden, um sich einander beim Herausfinden und Erproben gegenseitig zu unterstützen.

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

**Samstag, 1. April und Sonntag, 2. April 2023,
jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Bequeme Kleidung, dicke Socken, Mittagessen und Jause

Beginn 21. April 2023

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 Freitage, 21. April, 28. April, 5. Mai, 12. Mai 2023
jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr**

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

Bequeme Kleidung und weiche Schuhe sind von Vorteil! Matte

Beginn Montag, 24. April 2023

Vollwerternährung im Alltag

Die Frage lautet: Wie kann Vollwerternährung im Alltag funktionieren? Dazu erhalten Sie eine theoretische Einführung. Gemeinsam kochen wir ein vollwertiges vegetarisches Menü mit alten Getreidesorten. Auch der Kartoffel schenken wir besondere Aufmerksamkeit. Die Darmbakterien freuen sich auf „gutes Futter“, damit wir gesund und fit bleiben. Auch für Allergikerinnen bzw. bei Lebensmittelunverträglichkeiten sind gute Anhaltspunkte dabei.

mit Ulrike Lackner - Fastenleiterin, Mediatorin, Pädagogin

- 1. Montag, 24. April 2023 von 17.00 bis 20.00 Uhr**
Einführung in die Vollwertküche
- 2. Mittwoch, 26. April 2023 von 17.00 bis 20.00 Uhr**
Sie lernen alte Getreidesorten kennen
- 3. Freitag, 28. April 2023 von 17.00 bis 20.00 Uhr**
Wie kann ich Vollwerternährung in den Alltag integrieren? Rezepte

Bei allen Treffen gibt es ein Vollwertgericht.

Bringen Sie Behältnisse für eine Kostprobe mit.

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Beginn Dienstag, 25. April 2023

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, 25. April, 2. Mai, 9. Mai, 16. Mai, 23. Mai, 30. Mai 2023
von 18.00 bis 19.30 Uhr

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung!

Samstag, 27. Mai 2023

Raum für Visionen

Sie beschäftigen sich einen ganzen Tag lang mit dem, was in Ihrem Leben schon „da“ ist und mit dem was noch kommen darf – und das auf vielfältige Weise, sodass am Ende in Form einer Collage die individuelle „Visionsblume“ entsteht.

Jedes Mal, wenn Sie dieses Bild ansehen, macht Ihr Herz vor Freude einen Sprung und sie gehen mit dieser Kraft in den Tag! Kunsttherapie fördert die körperliche und seelische Gesundheit. Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse notwendig, Neugier und Offenheit reichen!

mit Barbara Bach - Diplomierte Kunsttherapeutin, DGKP

Samstag, 27. Mai 2023

von 10.00 bis 17.00 Uhr

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

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

Beginn Freitag, 2. Juni 2023

Die wunderbare Kraft des Atems

Im Liegen und Sitzen lernen wir unsere Atemräume kennen, mit sanften Bewegungen mobilisieren wir diese Räume und erhöhen die Achtsamkeit für die wunderbare Kraft des Atems.

Wir kommen mithilfe des Atems in einen angenehmen, ausgeglichenen, entspannten körperlichen Zustand. Freude, Klarheit, innere Ruhe, ein Gefühl der Geborgenheit, sowie eine positive Grundstimmung können in entspannter Atmosphäre erlebt werden.

mit Maria Gallee - Yogalehrerin

4 Freitage, 2. Juni, 9. Juni, 16. Juni, 23. Juni 2023

jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr

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

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

Beginn Freitag, 25. August 2023

Wellenreiten - Mut zu neuen Wegen

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“ (Jon Kabat-Zinn, Achtsamkeitslehrer)

Wir befinden uns in einer sehr dynamischen Zeit, mit laufend schnellen Veränderungen durch Digitalisierung, gesellschaftlichen und familiären Herausforderungen. Alles außer Kontrolle? - NEIN! Gemeinsam werden wir daran arbeiten, um den Alltag stressfrei zu gestalten, negative Gewohnheiten loszulassen und kreative Zeitmomente für uns selbst zu finden.

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

**6 Freitage, 25. August, 1. September, 8. September, 15. September, 22. September, 29. September 2023
jeweils von 17.30 bis 20.30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16

Beginn Dienstag, 5. September 2023

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. Durch das intensive Hineinspüren in den Körper werden die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein geschärft.

mit Karin Komosny - Shiatsu-Praktikerin

**4 Dienstage, 5. September, 12. September, 19. September, 26. September 2023
von 18.00 bis 19.30 Uhr**

Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12, Eingang im Innenhof

Mitzubringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung

Beginn Samstag, 9. September 2023

Vokal - Improvisation

Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!

Singen mit Freude und Leichtigkeit!

Spielerisch und spontan entstehen aus unseren Melodien, Rhythmen und Geräuschen ganz neugewebte Musikstücke. Das Singen macht es möglich, unsere Gefühle, Bedürfnisse und psychischen Konflikte auszudrücken statt in krankmachenden Verhaltensmustern stecken zu bleiben. Der Workshop dient der Stimmungsaufhellung und Steigerung der geistigen und körperlichen Aktivität. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

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

3 Samstage, 9. September, 16. September, 23. September 2023
jeweils von 9.30 bis 12.00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16

Beginn Freitag, 6. Oktober 2023

Sinnliche Achtsamkeit

In einer Zeit, die von Schnelllebigkeit, Stress und Überreizung geprägt ist, ist die pure achtsame Lust an uns und am Leben ein Gegenpol, um Balance zu halten. In einer achtsamen Beziehung zum eigenen Körper stehen wir klarer für unsere Grenzen ein und nehmen uns bewusster Zeit für unsere Bedürfnisse.

3-teiliger Workshop:

achtsame und bewusste Begegnung mit den 5 Sinnen

Bewegung und Körperwissen als Weg zu Genuss und Verbundenheit

Grenzen wahrnehmen, achtsam setzen und nach außen kommunizieren

Mit Irmgard Poisel, Beckenbodentrainerin, Sexualpädagogin

3 Freitage, 6. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober 2023
jeweils von 17.30 bis 20.00 Uhr

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

Mitzubringen: bequeme Kleidung!

Samstag, 21. Oktober 2023

Selbstwertstärkung durch Tanz

„Tanze in deine weibliche Kraft“

Mit der Methode der Improvisation und der Interaktion in der Gruppe werden die Eigeninitiative und das Erleben gestärkt und die Kreativität, Reaktionsfähigkeit, Flexibilität und Kommunikationsfähigkeit gefördert.

Der Tanz in der Gruppe bietet Raum, um Vertrauen, Sicherheit und Gemeinschaftsgefühl zu erleben, den eigenen Selbstwert zu stärken und über neue Handlungsweisen im Alltagsleben zu verfügen. Methoden: Tanzen in der Gruppe, freier Tanz, Tanzimprovisation, Authentic Movement, Kreistänze, Tanzrituale

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

Samstag, 21. Oktober 2023 von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12, Eingang im Innenhof

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Freitag, 27. Oktober 2023 und Samstag, 28. Oktober

Mental stark in die dunkle Jahreszeit

Nach der Blüte, nach der Reife der Früchte, nach der Samenbildung, welken nun die Pflanzen und alles vergeht – bis auf den Kern, der den neuen Kreislauf in sich birgt. Die Lebenskraft zieht sich in ihr Innerstes zurück. Dies kann für uns ein Zeichen sein, uns auf das Wesentliche zu besinnen. Jetzt beginnt die Zeit, in der uns mitunter ein Gefühl von ewig anhaltender Dunkelheit zu schaffen macht. In der modernen Psychologie heißt das „Winterdepression“.

In der kreativen Arbeit mit diesen Kräften finden wir wertvolle Impulse, die uns helfen, uns mit unserer inneren Kraftquelle zu verbinden, um die dunkle Zeit unbeschadet überstehen zu können.

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

Freitag, 27. Oktober von 15.00 bis 18.00 Uhr

Samstag, 28. Oktober von 10.00 bis 17.00 Uhr

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

Beginn Montag, 6. November 2023

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

**2. Montag, 6. November und 13. November 2023
jeweils von 16.00 bis 20.00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum St. Pölten, Linzer Straße 16



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:

