

Psychosoziale Gesundheit von Frauen

5 Säulen der psychosozialen Gesundheit

Ernährung
Entspannung
Bewegung
Persönlichkeitsstärkung
Soziale Kompetenzen

Programm 2026

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 sexueller Gewalt
- Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund
- Verpflichtende Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung

Beginn Donnerstag 5. März 2026

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

**4 Donnerstage: 5. März, 12. März, 19. März, 26. März
jeweils von 9:00 bis 10:30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

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



Samstag, 21. März 2026

**„Stark gegen Mobbing“
speziell für Mädchen und junge Frauen von 14-18 Jahre**

Mobbing kann jede treffen – in der Schule, in der Arbeit, im Alltag oder online.

In diesem Workshop schaffen wir einen sicheren Raum, in dem junge Mädchen und Frauen ihre Erfahrungen teilen, Verständnis finden und hilfreiche Strategien kennenlernen können. Wir beschäftigen uns damit, wie Mobbing entsteht, wie man Warnsignale erkennt und vor allem: wie man sich selbstbewusst schützen und Unterstützung holen kann. Durch praktische Übungen, kurze Impulse und Austausch lernst du, deine eigenen Grenzen besser wahrzunehmen und dein Selbstgefühl zu stärken.

Der Workshop soll Mut machen und zeigen: Du bist nicht allein – und du hast mehr Stärke, als du denkst.

Mit Virginia Firtescu – Sozialarbeiterin, Diplom in angewandter Psychologie, psychosoziale Beraterin Verein Frauenzentrum

Von 10:00 bis 14:30 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten



Beginn Montag, 13. April 2026

Selbstmitgefühl – innere Stärke in bewegten Zeiten finden

Manchmal sind wir streng mit uns selbst, besonders wenn das Leben herausfordernd ist. Selbstmitgefühl bedeutet, sich selbst mit Verständnis und Freundlichkeit zu begegnen – und auch in schwierigen Momenten inneren Halt zu finden.

In diesem Workshop entdecken wir, wie Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen können, mit mehr Ruhe, Vertrauen und Fürsorge durchs Leben zu gehen. Durch einfache Übungen und gemeinsamen Austausch lernen wir, milder mit uns umzugehen und neue Wege im Umgang mit uns selbst zu finden.

Mit Daniela Bitter – Sozialarbeiterin, Achtsamkeitstrainerin und Supervisorin; Fachliche Leiterin und psychosoziale Beraterin Verein Frauenzentrum

3 Montage: 13. April, 20. April, 27. April
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Beginn Donnerstag, 23. April 2026

Vokal – Improvisation **Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene**

Singen mit Freude und Leichtigkeit!

Spielerisch und spontan entstehen aus unseren Melodien, Rhythmen und Geräuschen 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.

Mit Elisabeth Lerch – DGKS, Montessori-Pädagogin, Sängerin, Ganzheitliche Kunsttherapeutin, Traumatherapeutin 4art

2 Donnerstage: 23. April und 30. April
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Keine Vorkenntnisse erforderlich!



Beginn Mittwoch, 15. April 2026

Bewusst essen, weniger stressen: Stress-Essen & Achtsamkeit

Wie wirkt sich Stress auf den Stoffwechsel aus? Was sind die Unterschiede zwischen Hunger, Heißhunger und Appetit? Wie erkenne ich, ob ich aus Gewohnheit oder zur Bewältigung von Emotionen esse? Was kann ich dagegen tun? Was kann ich essen, wenn ich kaum Zeit zum Kochen habe?

All diesen Fragen gehen wir im Workshop auf den Grund. Warum bewusster Genuss mit gutem Gewissen zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehört, thematisieren wir ebenso wie praktische Methoden, mit denen du „Achtsam Essen“ in deinen Alltag holen kannst. Außerdem bekommst du Ideen aufgetischt, mit denen du mit möglichst wenig Aufwand in der Küche ausgewogene Mahlzeiten vorbereiten kannst, oder dein Essen unterwegs mit wichtigen Nährstoffen ergänzt. Mithilfe der Erkenntnisse aus dem Workshop isst du in Zukunft bewusster und senkst aktiv dein Stresslevel!

Mit Lena Gießwein – Diätologin

2 Mittwoche: 15. April und 29. April
jeweils von 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Beginn Dienstag, 12. Mai 2026

Weiblichkeit leben – Zyklusbewusstsein & Sexualität

Wir tauchen in die Themen Menstruationszyklus, weibliche Identität und Sexualität ein. Im Fokus steht das Verständnis des weiblichen Körpers und seiner Rhythmen sowie der Zusammenhang von körperlichem, emotionalem und sexuellem Erleben. Teilnehmerinnen erhalten praxisnahe Impulse zu Menstruation, Lebensstil und innerer Haltung, die dabei unterstützen, den eigenen Zyklus bewusst wahrzunehmen, die Gesundheit zu fördern und die Sexualität – in einem breiten Kontext – selbstbestimmt zu gestalten. Dazwischen laden angeleitete Bewegungs- und Entspannungsübungen die Teilnehmerinnen ein, bei sich anzukommen.

Mit Irmgard Poisel – Sexualpädagogin, Kursleiterin für Beckenbodentraining, Lebens- und Sozialberaterin

2 Dienstage: 12. Mai und 19. Mai
jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: bequeme Kleidung



Beginn Freitag, 22. Mai 2026

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 Alltagssorgen 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 Alltagssorgen zu befreien.

Mit Barbara Bach – Diplomierte Kunsttherapeutin, DGKP

2 Freitage: 22. Mai und 29. Mai, jeweils von 10:30 bis 14:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf

Beginn Samstag, 23. Mai 2026

„Sicherheit und Geborgenheit – zwei wichtige Gefühle für mehr Wohlbefinden“

Im Seminar „Sicherheit und Geborgenheit“ schaffen wir gemeinsam einen geschützten Raum, in dem die Teilnehmerinnen zur Ruhe kommen und neue Ressourcen entdecken können. Mithilfe von sozialarbeiterischem Wissen und achtsamer, psychotherapeutischer Begleitung werden individuelle Belastungen wahrgenommen und gemeinsam Wege der Stabilisierung im Außen und Innen erarbeitet.

Praktische Stabilisierungsübungen, Körperwahrnehmung und sanfte Aktivierung aus der Neuro- und Traumatherapie vermitteln ein besseres Verständnis für Stressreaktionen des Körpers und fördern die Fähigkeit, innere Sicherheit zu entdecken, wieder aufzubauen und zu stärken.

Die Teilnehmerinnen finden in sich die Fähigkeit, ihre Selbstregulation zu stärken, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln und Schritte in Richtung mehr selbst geschaffene Geborgenheit und Selbstfürsorge zu gehen.

Mit Johanna Jonitz – Psychotherapeutin

Samstag 23. Mai und Sonntag 31. Mai, jeweils von 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung, eigene Decke

Beginn Mittwoch, 27. Mai 2026

Mental Load – Wenn zu viel im Kopf ist

Viele Frauen tragen täglich eine enorme mentale Verantwortung: an alles denken, alles organisieren, vorausschauen, koordinieren – oft unsichtbar für andere, aber dauerhaft spürbar. Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die ihre mentale Belastung besser verstehen, ernst nehmen und nachhaltig reduzieren möchten.

In zwei aufeinander aufbauenden Einheiten à 3 Stunden machen wir Mental Load sichtbar. Wir schauen gemeinsam darauf, was Mental Load eigentlich ist, wie mentale Dauerbelastung entsteht, warum sie häufig Frauen betrifft und welche Auswirkungen sie auf Wohlbefinden, Beziehungen und Selbstfürsorge hat. Dabei geht es nicht um „besseres Funktionieren“, sondern um echte Entlastung.

Der Workshop verbindet fachlichen Input mit Reflexion, ihre eigene Situation einzuordnen, Muster zu erkennen und konkrete Schritte für Veränderung zu entwickeln. Im Fokus stehen unter anderem das Setzen von Grenzen, das Abgeben von Verantwortung, eine fairere Aufgabenverteilung sowie der achtsame Umgang mit den eigenen Ressourcen.

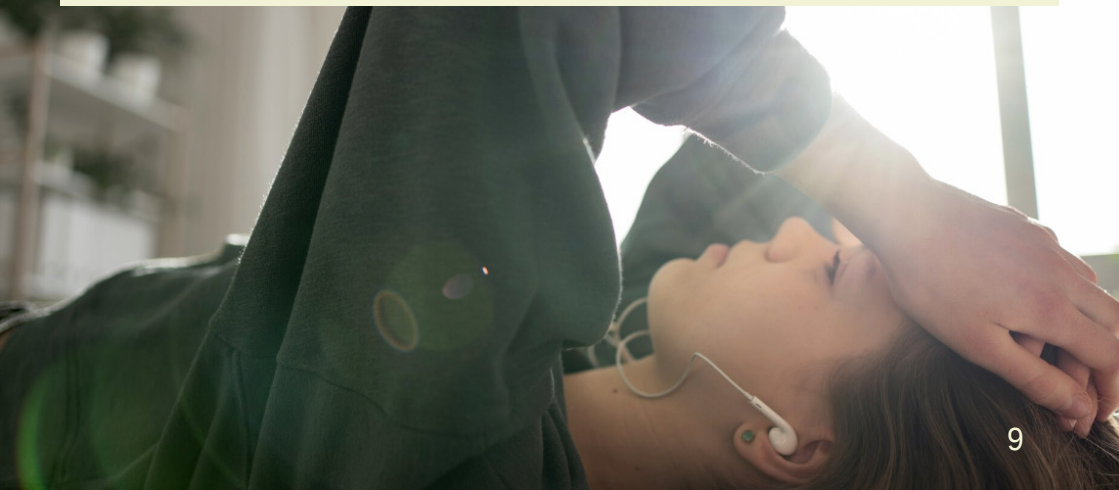
Ziel ist es, mit mehr Klarheit, Selbstverständnis und innerer Entlastung aus dem Workshop zu gehen.

Der Workshop bietet einen geschützten Rahmen für Austausch unter Frauen – ehrlich, stärkend und praxisnah.

Mit Sonja Gießwein – Sozialarbeiterin, psychosoziale Beraterin Verein Frauenzentrum

**2 Mittwoche: 27. Mai und 03. Juni
jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten



Beginn Freitag, 28. August 2026

Stressmanagement und Burnout-Prävention

Der Weg zu Ihrer Kraftquelle.

„Ich bin im Stress!“ Diesen Satz kennen viele Frauen. Stress gehört zum täglichen Leben und ist eine Reaktion auf eine herausfordernde Situation. Er kann sich negativ aber auch positiv anfühlen. Je nachdem gibt Ihnen die Qualität Hinweise auf Ihre Kraftquelle und den Kontakt, den Sie zu ihr haben. Ihre Kraftquelle steht in direkter Verbindung zu Ihrem Herzen.

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

So bleiben Sie körperlich, geistig und emotional im Gleichgewicht und können Ihr Leben aktiv und positiv gestalten.

Mit Christine Sporidis – Akad. psychosoziale Beraterin, Supervisorin und Expertin für Stressmanagement und Burnout-Prävention

**4 Freitage: 28. August, 4. September, 11. September, 18. September
jeweils von 17:30 bis 20:30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Samstag, 12. September 2026

Wechseljahre neu gedacht

Die Wechseljahre sind weit mehr als hormonelle Umstellungen oder vorübergehende Beschwerden – sie markieren eine Lebensphase, in der sich der Körper verändert und neue Bedürfnisse entwickelt. Eine gezielte, bedarfsgerechte Ernährung kann in dieser Zeit wesentlich dazu beitragen, Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und langfristige Gesundheit zu fördern.

In diesem Workshop erfahren Sie, welche physiologischen Veränderungen in den Wechseljahren stattfinden und welche Rolle die Ernährung dabei spielt. Im Mittelpunkt stehen Nährstoffbedarf, Stoffwechseleränderungen, Gewichtsentwicklung sowie Darmgesundheit. Ergänzend beleuchten wir, wie Bewegung und achtsame Selbstfürsorge diese Phase positiv unterstützen können.

Neben wissenschaftlich fundiertem Wissen bleibt auch ausreichend Raum für Ihre Fragen sowie für persönlichen Austausch.

Mit Roswitha Scholler – Diätologin

Von 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: Da der Workshop über die Mittagszeit stattfindet, bringen Sie bitte eine kleine Jause mit.

Beginn Mittwoch, 16. September 2026

„6 Rhythmentanz“

6 unterschiedliche Rhythmen des Lebens werden in jeder Einheit hintereinander, gemeinsam getanzt.

Aufbau der Einheit:

- 1) Erwärmung
- 2) Erdung
- 3) Powerkraft
- 4) Fließen
- 5) Leichtigkeit
- 6) Entspannung

Jede Einheit beginnt mit einem gemeinsamen, angeleiteten Aufwärmen und geht in ein freies Tanzen über. Dabei kannst du mit Bewegungen experimentieren und spielerisch erfahren, wie fantasievoll und bewegungsfreudig du bist. Im Tanzen kannst du dich von allen Belastungen befreien und die Zeit in Gemeinschaft verbringen.

Wir tanzen die grundlegenden Rhythmen des Lebens für mehr Energie, Lebensfreude, Leichtigkeit, Körper- und Selbstbewusstsein.

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

**3 Mittwoche: 16. September, 23. September, 30. September
jeweils von 16:30 bis 18:30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrngasse 3–5, 3100 St. Pölten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Socken, Wasserflasche



Beginn Mittwoch, 30. September 2026

Eine heikle Phase, Picky Eating oder doch eine Essstörung?

- Ab wann besteht Grund zur Sorge, wann ist Ruhe bewahren gefragt?
- Wo genau liegen die Aufgaben von Eltern und Betreuungspersonen rund um die Kinderernährung?

Wir nehmen in den Fokus, wie sich das kindliche Essverhalten entwickelt & was die Knackpunkte einer ausgewogenen Ernährung sind. Sie erhalten klare Abgrenzungsmöglichkeiten zwischen der Essstörung ARFID (avoidant restrictive food intake disorder) und „üblichem“ wählerischem Essverhalten bei Kindern. Sie erfahren, warum Kinder nicht immer offen für Abwechslung beim Essen sind und in welchen Schritten das Herantasten an neue Lebensmittel abläuft.

Nach diesem Vortrag wissen Sie, welche Möglichkeiten Sie haben, um das Interesse eines Kindes an einer bunteren Ernährung zu wecken.

Mit Lena Gießwein – Diätologin

**2. Mittwoche: 30. September und 7. Oktober
jeweils von 09:30 bis 12:30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten



Beginn Dienstag, 29. September 2026

Beckenboden stärken

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, Lebens- und Sozialberaterin

**4 Dienstage: 29. September, 6. Oktober, 13. Oktober, 20. Oktober
jeweils von 17:00 bis 18:30 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Beginn Montag, 12. Oktober 2026

TRAUER in Vielfalt

Gestärkt in der Trauer - STARK aus der Trauer

In unserem Leben passieren immer wieder Abschiede und Veränderungen, die Trauer als eine natürliche Reaktion darauf auslösen. Ob bei uns selbst oder bei anderen, wir Menschen sind oftmals überrascht und überfordert mit der Vielfalt dieser Trauerreaktionen.

An zwei Abenden erfahren wir, anhand des Kaleidoskops der Trauer, wie facettenreich und lebendig Trauer sein kann.

Die Teilnehmerinnen werden durch die Auseinandersetzung mit Trauerthematik, einer dazugehörigen Wissensvermittlung in der Begegnung mit Trauernden und für zukünftige Traueranlässe durch Erarbeitung kurzer, kreativer Ausdrucksmöglichkeiten gestärkt.

Mit Elke Kohl – Familientrauerbegleiterin, DGKP

**2 Montage: 12. Oktober und 19. Oktober
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr**

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Beginn Samstag, 7. November 2026

Empowerment durch Mythen & Kunst

Wie uns kraftvolle Frauengestalten aus Geschichte und Mythologie anregen können, selbstbestimmt und handlungsfähig im Leben zu stehen.

Für Frauen, die ihre körperliche und seelische Gesundheit stärken und selbstbestimmt ihr Leben gestalten möchten.

In diesem Workshop lassen wir uns von kraftvollen Frauengestalten aus Geschichte und Mythologie anregen. Durch bewährte kunsttherapeutische Methoden wie Malen, Gestalten, Körperarbeit und Reflexion aktivieren wir Bewusstwerdungsprozesse. So erschließen wir innere Ressourcen, stärken das Selbstvertrauen und fördern die Handlungsfähigkeit.

Schwerpunkte

Innere Stärke durch kreative Prozesse entwickeln

Innere Bilder als Kraftquelle nutzen

Übungen zur Entspannung und Körperwahrnehmung

Verantwortung für das eigene Wohlbefinden übernehmen

Methoden

Ganzheitlich, spielerisch und kreativ: Visualisierung innerer Bilder, Malen und Gestalten, Reflexionsgespräche, Entspannungsübungen.

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

2 Samstage: 7. November und 14. November
jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Keine Vorkenntnisse erforderlich - mitzubringen sollten Sie lediglich die Bereitschaft, sich auf eine neue Reise zu sich selbst einzulassen, und Freude am schöpferischen Tun.



Beginn Donnerstag, 19. November 2026

Meine Heldinnenreise – den eigenen Weg gestalten

Manchmal spüren wir, dass sich etwas verändern darf – beruflich, privat oder im eigenen Inneren. Vielleicht ist es an der Zeit, eine Situation zu verlassen, die uns nicht mehr guttut, und Neues zu wagen. Die Methode der Heldinnenreise lädt dazu ein, diesen Übergang bewusst zu gestalten.

In diesem Workshop gehst du auf deine persönliche Entdeckungsreise: Was möchte ich in meinem Leben verändern oder entwickeln? Welche Kräfte und Unterstützer:innen stehen mir zur Seite? Welche Hindernisse gilt es zu überwinden – und was stärkt mich, weiterzugehen?

Mit kreativen Übungen, Reflexionsphasen und dem Austausch in der Gruppe findest du Klarheit über deine nächsten Schritte.

Ein Workshop für Frauen, die bereit sind, Altes loszulassen, mutig voranzugehen und ihren eigenen Weg selbstbestimmt zu gestalten.

Mit Daniela Bitter – Sozialarbeiterin, Achtsamkeitstrainerin und Supervisorin
Fachliche Leiterin und psychosoziale Beraterin Verein Frauenzentrum

3 Donnerstage: 19. November, 26. November, 3. Dezember
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Frauenzentrum, Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten



ANGEBOTE IN LILIENFELD

Beginn Samstag, 11. April 2026

„Zurück zu mir“

Selbstwirksamkeit spüren und stärken

mit Hilfe von kreativen Medien wie Malen und Poesie

„Du bist eingeladen, dich in der Gruppen und im Raum der Kunst neu zu erleben, dich und deine Befindlichkeiten in Bewegung, Wort, Schrift und Bild auszudrücken. Vom Ausdruckschreiben zur Poesie und von der Bewegung zum Bild.“

Jedes Medium hat seine eigene Wirkweise:

- Poesie: Lässt Kraft zur Selbstverwirklichung erfahren, bringt Klarheit und heilenden Gedankenfluss.
- Malen: Was kannst du ins Fließen bringen?
- Bewegung und Tanz: Was bewegst du, was bewegt dich, befreie dich von der Schwere der Dinge.

Kunst und Kreativität wirkt und durch Ihr TUN kommt Ihre Selbstwirksamkeit zum Tragen.

„Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen.“

- Johann Wolfgang von Goethe

Mit Elisabeth Lerch – DGKS, Montessori-Pädagogin, Sängerin, Ganzheitliche Kunsttherapeutin, Traumatherapeutin 4art

2 Samstage: 16. Mai und 13. Juni

jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Sozialzentrum Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 6-12, 3180 Lilienfeld

Beginn Freitag, 23. Oktober 2026

Kreatives Schreiben

„Gedanken sind nicht stets parat, man schreibt auch, wenn man keine hat.“
- W. Busch

Freies Schreiben ist eine gute Möglichkeit, um sich selber besser kennen zu lernen. Manche Gedanken werden uns erst bewusst, wenn wir sie niederschreiben.

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die Lust haben die Ausdrucksmöglichkeit Schreiben auszuprobieren und ihre eigene Kreativität zu entfalten.

Mit Mag.a Barbara Enk, MSc – Psychotherapeutin, Psychoonkologin, Poesietherapie/
Tiergeschützte Therapie

2 Freitage: 23. Oktober und 30. Oktober
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Sozialzentrum Lilienfeld, Liese-Prokop-Straße 6-12, 3180 Lilienfeld

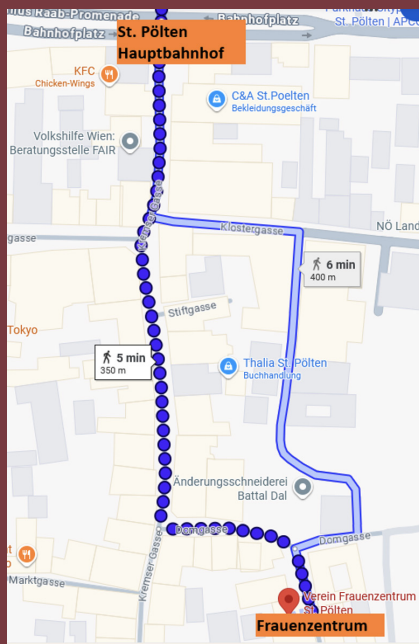
Es sind keine Vor- oder Rechtschreibkenntnisse erforderlich.



Wir sind umgezogen!

Ab sofort finden Sie uns
in der Herrengasse 3-5.

Auch unsere Workshops
werden künftig dort veranstaltet.



Werden Sie Mitglied!

Unterstützen Sie die Arbeit für Frauen und Mädchen in der Region St. Pölten und Lilienfeld.

Wir bieten kostenlose, anonyme und unabhängige Beratung bei allen frauenspezifischen Anliegen. Zusätzlich organisieren wir als Treffpunkt und Veranstaltungsort Informationsveranstaltungen, Workshops und Austauschmöglichkeiten zu relevanten Themen.

Um diese Angebote langfristig zu sichern, sind wir auf Mitgliedsbeiträge und Spenden angewiesen. Als Mitglied werden Sie zur Generalversammlung eingeladen und regelmäßig über unsere Aktivitäten informiert.

Mitgliedsbeiträge

EUR 40,- pro Jahr

EUR 20,- pro Jahr (für Studentinnen und Frauen mit geringem Einkommen)

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

Kontoverbindung

Verein Frauenzentrum St. Pölten, Sparkasse NÖ Mitte West AG

IBAN AT43 2025 6015 0000 2009 / BIC SPSPAT21XXX

St. Pölten

MÄRZ

Yoga & die wunderbare Kraft
des Atems

Do 05.03.2026	09:00-10:30
Do 12.03.2026	09:00-10:30
Do 19.03.2026	09:00-10:30
Do 26.03.2026	09:00-10:30

„Stark gegen Mobbing“

speziell für Mädchen & junge
Frauen von 14-18 Jahre

Sa 21.03.2026	10:00-14:30
---------------	-------------

APRIL

Selbstmitgefühl -
innere Stärke finden

Mo 13.04.26	16:00-18:00
Mo 20.04.26	16:00-18:00
Mo 27.04.26	16:00-18:00

Vokal - Improvisation
für AnfängerInnen und
Fortgeschrittene

Do 23.04.26	16:00-18:00
Do 30.04.26	16:00-18:00

Bewusst essen,
weniger stressen:

Stress-Essen & Achtsamkeit

Mi 15.04.26	09:30-12:30
Mi 29.04.26	09:30-12:30

MAI / JUNI

Weiblichkeit leben -

Zyklusbewusstsein & Sexualität

Di 12.05.26	17:30-19:30
Di 19.05.26	17:30-19:30

Komm in den Flow

Fr 22.05.26	10:30-14:00
Fr 29.05.26	10:30-14:00

„Sicherheit und Geborgenheit -
zwei wichtige Gefühle für mehr
Wohlbefinden“

Sa 23.05.26	10:00-15:00
So 31.05.26	10:00-15:00

Mental Load -

Wenn zu viel im Kopf ist

Mi 27.05.26	09:00-12:00
Mi 03.06.26	09:00-12:00

AUGUST / SEPTEMBER

Stressmanagement und
Burnout-Prävention

Fr 28.08.26	17:30-20:30
Fr 04.09.26	17:30-20:30
Fr 11.09.26	17:30-20:30
Fr 18.09.26	17:30-20:30

Wechseljahre neu gedacht

Sa 12.09.26	10:00-15:00
-------------	-------------

„6 Rhythmentanz“

Mi 16.09.26	16:30-18:30
Mi 23.09.26	16:30-18:30
Mi 30.09.26	16:30-18:30

OKTOBER

Eine heikle Phase, Picky Eating
oder doch eine Essstörung?

Mi 30.09.26	09:30-12:30
Mi 07.10.26	09:30-12:30

Beckenboden stärken

Di 29.09.26	17:00-18:30
Di 06.10.26	17:00-18:30
Di 13.10.26	17:00-18:30
Di 20.10.26	17:00-18:30

TRAUER in Vielfalt

Mo 12.10.26	17:00-20:00
Mo 19.10.26	17:00-20:00

NOVEMBER/ DEZEMBER

Empowerment
durch Mythen & Kunst

Sa 07.11.26	10:00-17:00
Sa 14.11.26	10:00-17:00

Meine Heldinnenreise -
den eigenen Weg gestalten

Do 19.11.26	16:00-18:00
Do 26.11.26	16:00-18:00
Do 03.12.26	16:00-18:00

Lilienfeld

APRIL / MAI / JUNI

„Zurück zu mir“ - Selbstwirk-
samkeit spüren und stärken

Sa 16.05.26	10:00-12:00
Sa 13.06.26	10:00-12:00

OKTOBER

Kreatives Schreiben

Fr 23.10.26	16:00-19:00
Fr 30.10.26	16:00-19:00

Anmeldung unter:
0676 / 30 94 773

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.

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

Wir heben einen **Finanzierungsbeitrag von EUR 10,-** pro Veranstaltung ein.**

Bitte bei der Anmeldung ins Frauenzentrum mibringen oder auf unser Konto überweisen:

Verein Frauenzentrum St. Pölten

IBAN: AT43 2025 6015 0000 2009 / BIC SPSPAT21XXX

Sparkasse NÖ Mitte-West AG

Frauenzentrum St. Pölten

Herrengasse 3–5, 3100 St. Pölten

Öffnungszeiten: Mo Di Mi Do von 09:00-12:00 Uhr und Mo 14:00-17:00 Uhr

Telefonnummer 0676 / 30 94 773

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

Mit freundlicher Unterstützung



Veranstalterin

Verein Frauenzentrum St. Pölten



Gefördert aus den Mitteln des NÖ Landesgesundheitsförderungsfonds

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

** Der Betrag kann bei Nichtantreten des Seminars nicht refundiert werden.