

TREFFPUNKT FrauenWissen

mit Expertinnen zu aktuellen Frauenthemen

>>> jeweils Mittwoch, 16:30 - 18:00 Uhr

>>> im Linzer Frauengesundheitszentrum

Teilnahme kostenfrei

| | |
|--------|--|
| 04.03. | Raus aus der Erwartungsfalle! THE WORK von Byron Katie kennenlernen. Unerfüllte Erwartungen können uns stressen, belasten und kränken. THE WORK von Byron Katie ist eine leicht handhabbare Methode, um aus dem energie- und zeitraubenden Gedankenknäuel auszusteigen. <i>Marion WEISER</i> |
| 11.03. | Leber - Galle, das Organsystem der Emotionen „Dir ist eine Laus über die Leber gelaufen“ – „Dem geht das Gallhägerl über“ – in unserer Umgangssprache wird der Bezug zu unseren Gefühlen deutlich. Die Naturmedizin bietet Möglichkeiten um wieder in Balance zu kommen. <i>Karin NEUMAYR</i> |
| 18.03. | Freedance zum Kennenlernen Bequeme Kleidung mitnehmen! <i>Petra SCHNEIDERBAUR</i> |
| 25.03. | Hochsensibilität – Eine besondere Gabe Nutzen Sie diesen Vortrag, um Wissenswertes über Hochsensibilität zu erfahren und sich selbst zu entdecken. <i>Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER</i> |
| 01.04. | Yoga für mehr Stabilität im Leben – Thema: Schulter / Nacken Mit einfachen Übungen und Atemtechniken lernen wir die verspannten Bereiche zu lockern und Blockaden zu lösen. <i>Petra NOWAK</i> |
| 08.04. | Aromatherapie Gesundheit natürlich unterstützen mit ätherischen Ölen. <i>Monika NEUBAUER</i> |
| 15.04. | Resilienz – heute wichtiger denn je! Lernen Sie Ihre eigenen Ressourcen richtig zu nutzen. <i>Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER</i> |
| 22.04. | „Notfallmama“ – sicheres soziales Netz für Familien in Notsituationen <i>Elke LEHNER</i> |

| | |
|--------|---|
| 29.04. | Mutter sein leicht gemacht <i>Karin LABNER</i> |
| 06.05. | Natur gegen Allergien und sonstige Krankheiten Wer seinen Körper präventiv mit den richtigen Vitaminen und Vitalstoffen versorgt, wird auch ein gesünderes Leben führen können! Denn: Jede Krankheit beginnt mit einem Mangel. <i>Regina AUSTALLER</i> |
| 13.05. | Ein Rucksack voller Mut Von der Herausforderung zu sich selbst zu stehen. <i>Manuela STAL</i> |
| 20.05. | Kraftquelle „Pferd“ Vortrag über Angebote im pferdegestützten Setting. Erweitern Sie Ihre Möglichkeiten und erfahren Sie, wie uns die Pferde auf ihre einzigartige Weise stärken und uns den Weg zu uns selbst weisen. <i>Tanja GABATH</i> |
| 27.05. | Homöopathie für Frauen – häufig verwendete Arzneimittel Dieser Vortrag setzt sich mit „typischen“ Beschwerden in der Frauenheilkunde und Beispielen möglicher hilfreicher homöopathischer Arzneien auseinander. <i>Dr.ª Blanca ZIEBERMAYR</i> |
| 03.06. | Kraftvoller Umgang mit emotionalem Stress Die Methoden der Kinesiologie und Jin Shin Jyutsu helfen, wieder in die eigene Mitte und zu unserer Lebenskraft zu finden, um die Herausforderung des Lebens besser meistern zu können. <i>Claudia HOLL</i> |
| 10.06. | Die Kraft des Mondes im Leben der Frau <i>Renate REICHHARDT</i> |
| 17.06. | „Frieden schließen mit meiner Wut!“ Wie Achtsamkeit dabei helfen kann, dieses Gefühl zu ergründen, sodass sich Mitgefühl und Verständnis für uns selbst entwickelt. <i>Mag.ª Esther LEHERMAYR</i> |
| 24.06. | Kunst aus Papier Sich selbst kreativ erleben <i>Rita MAYR</i> |

GRUPPEN

Sie können diese Gruppen jederzeit, unverbindlich und anonym besuchen!

Austauschgruppe mit Mag.ª Dr.ª Bettina TELFSER Hochsensibilität – Eine besondere Gabe

Im Rahmen der Gruppe erhalten Sie die Möglichkeit, Wissenswertes über die Hochsensibilität zu erfahren und sich selbst zu entdecken und Ihre Selbstliebe zu finden. Hilfe anzunehmen und vor allem Lebensfreude und Kraft zu tanken. Ziele der Gruppe sind Information, Austausch und gegenseitige Stärkung!

1. Treffen: Donnerstag, 05.03.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
Folgetermine: 26.03., 07.05., 04.06. und 02.07.2020
Kosten: EUR 7,- pro Treffen

Offen geführte Gruppe mit Helga SPEIGNER Lust Voll Frau sein – Finde die Lust in dir!

In unserer gemeinsamen Zeit soll der MUT zur LUST geweckt werden. Sexualität, Sinnlichkeit, körperliches Wohlbefinden, Lebenslust und Selbstwahrnehmung sind zentrale Themen dieser Gruppe. Es gibt in der Gruppe Raum für Inspiration und Entwicklung, der einlädt, aber nichts vorgibt!

Jeden 1. Freitag im Monat
1. Treffen: Freitag, 06.03.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
Folgetermine: 17.04., 08.05. und 05.06.2020
Kosten: EUR 7,- pro Treffen

Kreatives Schreiben mit Barbara Theresia HOLZKNECHT, MAS, MSc Der Lebensfreude auf der Spur

Wir bedienen uns der heilsamen Kraft des Schreibens, um Zugang zu unserem Wesenskern zu finden. Wir graben in der Schatzkiste des Lebens und geben unsagbarem Raum am Papier. Kreatives Schreiben – eingebettet in den Gruppenprozess – schafft Verbindung, macht Mut und weckt die Lebensfreude. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

1. Treffen: Donnerstag, 12.03.2020, 09:30 - 11:30 Uhr
Folgetermine: 26.03., 09./23.04., 07.05., 04./18.06. und 02.07.2020
Kosten: EUR 12,- pro Treffen

Selbsthilfegruppe mit Mag.ª Claudia LEBESCHY LEBE! mit Diagnose Brustkrebs

Selbsthilfe ist die Erkenntnis, dass ich mit meinem Problem nicht alleine bin und bietet eine Möglichkeit der Problembewältigung durch Erfahrungsaustausch. Das Ziel ist in erster Linie, sich selbst zu helfen.

Jeden 3. Dienstag im Monat
1. Treffen: Dienstag, 17.03.2020, 16:30 - 18:00 Uhr
Folgetermine: 21.04., 19.05. und 16.06.2020

Selbsthilfegruppe mit Klaudia LUX Ich dachte, es wäre für immer...

Neben Gefühlen von Enttäuschung, Wut und Trauer bedeutet Trennung, Scheidung oder Tod, auch immer Abschied nehmen von Ideen, Träumen und Lebensplänen. Die Gruppe bietet einen geschützten Rahmen für FRAUEN. Es steht der gegenseitige Austausch im Vordergrund. Ziel ist, neue Perspektiven zu entwickeln.

Jeden 2. Donnerstag im Monat
1. Treffen: Donnerstag, 02.04.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Folgetermine: 14.05., 18.06., 09.07. und 10.09.2020
Kosten: EUR 7,- pro Treffen

Gruppe für Mütter mit Babys mit Karin LABNER „Gut begleitet von Anfang an“

Die ersten Lebenswochen und Monate eines Neugeborenen sind eine besondere Zeit. Mutter und Kind sind noch eine Einheit. Es ist eine Zeit des Kennenlernen und Ankommens, des Verarbeitens der Geburt, des Bindungsaufbaus und des Entwickelns eines gesunden Körpergefühls. In dieser regelmäßig stattfindenden Gruppe erfahren junge Mütter, wie all dies gut und leicht gelingen kann, auch wenn die Geburt traumatisch war, der Start schwierig oder andere Herausforderungen diese besondere Zeit begleiten.

1. Treffen: Dienstag, 21.04.2020, 09:30 - 11:30 Uhr
Folgetermine: 12.05., 09.06. und 30.06.2020
Kosten: EUR 7,- pro Treffen

Wir danken für die freundliche Unterstützung:

