



Das große **S** im Leben einer Frau.

Jahresthema 2012

Ein Angebot des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Liebe Leserin,

„Das große S im Leben einer Frau“ ist auch 2012 der Titel unseres vorliegenden Programms.

Mit neuen und spannenden Angeboten führen wir das Thema mit dem Schwerpunkt „Frau, Körper und Sexualität“ fort. Das erprobte Konzept, sich einem Thema zwei Jahre zu widmen, ermöglicht es uns, in diesem zweiten Jahr aufbauende und vertiefende Angebote zu schaffen oder gefragte Veranstaltungen zu wiederholen.

Das Jahresprogramm stieß 2011 sowohl bei unseren Besucherinnen als auch bei der (Fach-) Öffentlichkeit auf großes Interesse. Die äußere Gestaltung, der bewusst etwas rätselhaft gewählte Titel und natürlich die Angebote selbst, weckten Neugierde und provozierten Fragen. Wir haben mit dem gewählten Thema den Nerv der Zeit getroffen und viele Frauen angesprochen. Die vielen positiven Reaktionen und spannenden Diskussionen haben uns bestärkt, nicht nur das Thema, sondern auch den Titel ein weiteres Jahr beizubehalten.

So haben wir uns wieder Zeit genommen, um ein buntes und vielfältiges Programm zusammenzustellen. Rückmeldungen unserer Besucherinnen sowie fachliche Diskurse und Strömungen sind mit eingeflossen.

Dabei war es uns ein Anliegen, auch dieses Jahr wieder mit Lust und Genuss an das Thema heranzugehen und aber auch den Spagat zwischen den lustvollen und den bitteren Aspekten zu wagen.

So reichen die Angebote diesmal von der Möglichkeit zur philosophischen Auseinandersetzung mit dem Begriff des Körpers, über thematische Workshops zu Lust und Unlust, vom Kennenlernen, Entdecken und Wertschätzen des eigenen Körpers bis hin zu Abendveranstaltungen zum Thema Traumatisierung.

Die Bandbreite der Angebote wendet sich sowohl an jüngere Frauen, die z. B. hin- und hergerissen sind zwischen unterschiedlichen kulturellen Sichtweisen und Werten bezüglich ihrer Körperlichkeit und Sexualität, als auch an ältere Frauen mit einem Tag zur Auseinandersetzung mit dem Prozess des Alterwerdens.

Einen neuen Schwerpunkt bildet dieses Jahr eine tanzpädagogische Gruppe, die aufgrund der großen Nachfrage, nun neu und passend zum körperorientierten Thema, in unser Programm aufgenommen wurde.

Neues bieten auch die psychoonkologischen Angebote in unserem Programm:

Jährlich gibt es jetzt zwei Gruppen, pro Halbjahr jeweils eine. Wir verabschieden uns von dem Konzept einer Ganzjahresgruppe und versuchen, so den Bedürfnissen der Frauen nach zeitnahen und flexiblen Unterstützungsangeboten zu entsprechen.

Nun sind wir gespannt auf die Resonanz unseres Jahresprogramms 2012 und hoffen, dass es uns gelungen ist, möglichst viele Fragen und Themen von Frauen aufzugreifen.

Wir wünschen uns, dass wir auch dieses Mal wieder Vielen Lust machen können, sich mit sich selbst, ihren Bedürfnissen, Wünschen und auch Schwierigkeiten auseinanderzusetzen und wir einen geeigneten und geschützten Raum bieten können, um mit allen Sinnen auf Entdeckungsreise zu gehen.

**„Ein Körper ist eine Himmelskarte verschlüsselter Zeichen
Du findest einen Stern, dort musst du vielleicht
beginnen“**

Gioconda Belli

Ihr Team der Psychosozialen/Psychoonkologischen
Beratungsstelle des FTZ-Frauentherapiezentrum 1



MÄRZ MÄRZ MÄRZ

Mein Körper – ein soziales Konstrukt!?

Vortrag und Gespräch

Die US-amerikanische Philosophin Judith Butler ist in den 90er Jahren vor allem dadurch berühmt geworden, dass sie gegen eine natürliche, unabänderliche Gegebenheit unseres Körpers und folglich auch unserer Begehrensformen argumentiert. Das heißt, dass Butler zufolge unsere Körper und Gefühle genauso gesellschaftlich vermittelt sind, wie unsere Art zu denken oder unsere Sprache. Wie das gemeint sein kann, welche (philosophischen) Denkmuster sie damit auf- und angreift und was wir davon haben könnten, uns auf ihr Denken einzulassen, soll das Thema dieses Abends sein.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Dienstag, 06.03.2012, 19:00 Uhr
Leitung: Tatjana Schönwälder-Kuntze
Diese Veranstaltung ist kostenfrei!

Keine Anmeldung erforderlich.

Den Genuss im Bewegen und am eigenen Körper (wieder)entdecken

Tänzerisches Körpertraining – zehn Abende

Die Fähigkeit dem eigenen Körper zu vertrauen und sich in ihm wohl und zu Hause zu fühlen, stärkt unser Selbstwertgefühl. Das soll Schwerpunkt dieses Kurses sein. Im Tanz zu vielfältiger Musik wollen wir unsere negativen Bewertungsmuster und kritischen Selbstbilder loslassen und uns dem zuwenden, was uns wirklich bewegt. Ein sanftes tänzerisches Körpertraining sowie Lockerungs- und Entspannungsübungen unterstützen hierbei die Sensibilisierung und den Kontaktaufbau zum eigenen Körper.

Ort: Studio Urte Gudian, Lindwurmstr. 74/Rgb.
(U3/U6 Poccistraße)
Termine: Mittwoch, 07.03./14.03./21.03./28.03./
18.04./25.04./02.05./09.05./16.05./
23.05.2012, 20:15 – 21:45 Uhr
Kosten: 100,- Euro
Leitung: Katrin Schwerdfeger
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Schriftliche Anmeldung im FTZ erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Studio Urte Gudian,
www.urte-gudian.de

Auf dem Weg zu mir selbst

Gruppe für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung

Es gibt Situationen im Leben, in denen man den Halt verliert und nichts mehr so ist wie vorher. Der ganze bisher gelebte Lebensrhythmus ist davon betroffen. Wie kann es nun weitergehen? In dieser Gruppe geht es um das behutsame Wahrnehmen underspüren des Körpers und das Erkennen von eigenen Gefühlen, Wünschen und Hoffnungen. Im geschützten Raum der Gruppe können Sie beginnen, neue Seiten an sich zu entdecken und in einen intensiven Austausch mit sich selbst und den anderen Frauen zu gehen. Die Gruppe bietet Raum, um das Bewusstsein für Ihre persönlichen Grenzen zu stärken, Ihr Nähe- und Distanzbedürfnis zu spüren und den Kontakt zu Ihren persönlichen Bedürfnissen herzustellen und zu bewahren. Im Anschluss an sechs Abendtermine findet an einem Samstagvormittag eine Abschlussgruppe statt. Sie dient der Festigung des bereits Erlebten und der Erarbeitung neuer positiver Ziele. Methoden: Sanfte Körperübungen, Atem- und Bewegungsübungen, Gesundheitspanorama, Phantasiereisen, Meditation, Kreativitätstherapie

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termine: Dienstag, 20.03. – 15.05.2012,
17:00 – 19:00 Uhr (6 Termine)
Samstag, 19.05.2012, 10:00 – 13:00 Uhr
Wöchentlich – Ferien ausgenommen!
Kosten: 60,- Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Leitung: Christine Lippert-Lutz

Information und Anmeldung bei:
Karin Drostel:
089/74 73 70-15
karin.drostel@ftz-muenchen.de

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Gelassen älter werden!

1-Tages – Workshop

Älterwerden bedeutet Veränderung: Jede Frau kennt die Spuren, die die Jahre hinterlassen. Das wäre auch nicht weiter dramatisch, gäbe es da nicht das Leit-Bild „jung = schön = attraktiv“ und den sozialen und oftmals auch eigenen Druck, möglichst lange und mit allen Mitteln diesem 'Idealbild' zu entsprechen. Wir wollen an diesem Tag die Tür öffnen für ein selbstbewusstes und gelassenes Älterwerden und dadurch die Bereitschaft entwickeln, diesen Lebensabschnitt mit Intelligenz und Humor anzunehmen und die überraschende Fülle zu entdecken, die das Leben nur in diesem Lebensabschnitt für uns bereit hält. Übungen zur Selbst- und Fremdwahrnehmung sollen dazu anregen, diese Lebensphase im sicheren Bewusstsein unserer Ausstrahlung zu erleben und zu genießen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Samstag, 24.03.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 35,- Euro
Keine Ermäßigung möglich!

Leitung: Anne Knapp
In Zusammenarbeit mit der Münchner Volkshochschule GmbH

Telefonische Anmeldung im Fachgebiet Psychologie und Lebenskunst der MVHS unter Tel: (089) 72 10 06-36/-38

APRIL APRIL APRIL

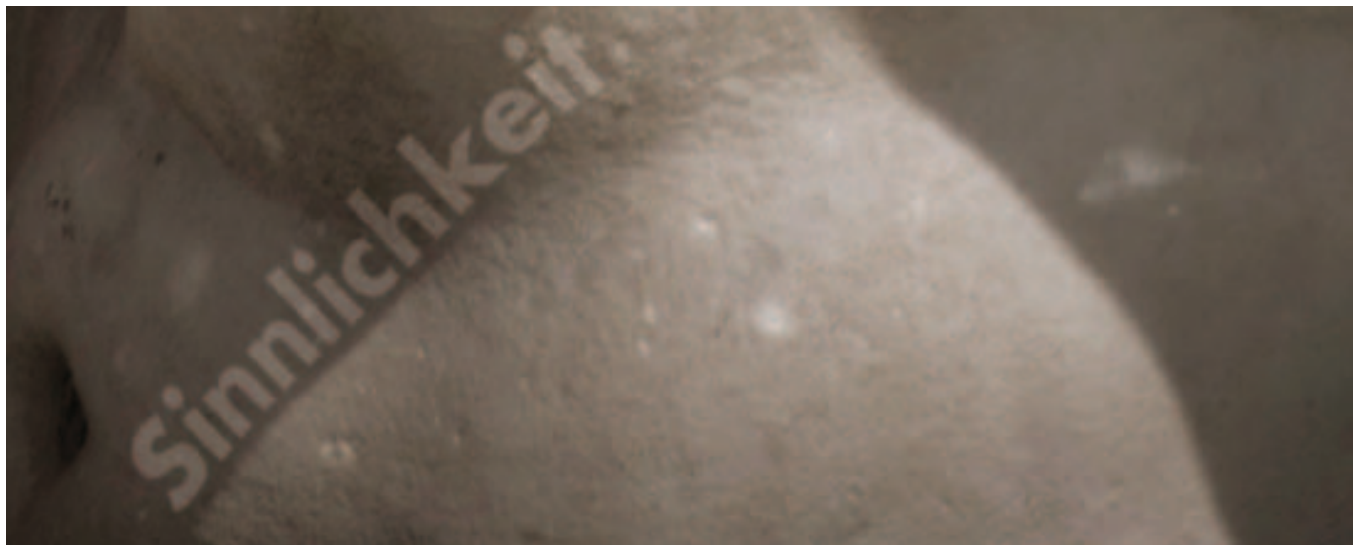
Meine weibliche Kraftquelle

Workshop – ein Samstag und ein Abend

In diesem Workshop begeben wir uns auf die Reise zu unserer eigenen weiblichen Kraftquelle. Diese Reise beginnt im Becken und führt auch zum Beckenboden. Durch Wahrnehmungs- und Atemübungen lassen wir diesen lebendig werden und es entwickeln sich ein positiveres Körpergefühl und sinnliche Empfindungen. Diese Gefühle unterstützen und stärken die Verbundenheit mit dem eigenen Körper. Mit Hilfe von verschiedenen Körperübungen, Massagen und Meditation wird dieser Prozess weitergeführt und unterstützt.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termine: Samstag, 28.04.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag, 10.05.2012, 19:00 – 21:30 Uhr
Kosten: 80,- Euro
Leitung: Renata Berner
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Schriftliche Anmeldung erforderlich.



MAI MAI MAI

Raus aus der lähmenden Angst – Zur eigenen Selbstheilungskraft finden

Vortrag und Übungen

Eine lebensbedrohlich erscheinende Diagnose hat meistens beängstigende emotionale und körperliche Zustände zur Folge. In derartigen Situationen reagiert der Körper instinktiv mit einem evolutionsbedingten biologischen Programm: dem Kampf-, Flucht-, und/oder Totstellreflex. Das vegetative Nervensystem ist dabei hoch aktiviert, alle seine Funktionen dienen der Abwehr der Gefahr, dem Schutz vor dem Unerträglichen sowie der Wiedergewinnung von Kontrolle, Sicherheit und Orientierung. Wenn dieses Notprogramm aber zu lange angeschaltet bleibt, kann das unangenehme Folgen haben, auf körperlicher, geistiger, emotionaler und auch der Verhaltensebene. Es können sich Symptome zeigen wie innere Unruhe, Schlafprobleme, Schmerzen, Grübeln, Energielosigkeit, sozialer Rückzug sowie Gefühle der Hilflosigkeit, Angst und Orientierungslosigkeit. Wie gelingt es, diese herausfordernde Situation adäquat zu bewältigen? Indem wir unsere körpereigenen Selbstregulationskräfte aufspüren, können wir zunehmend wieder mehr Beruhigung und Stabilität erreichen. So kann unsere Selbstheilungskraft wirken und uns den Weg ebnen für neue Einsichten und Wahlmöglichkeiten, um die für uns persönlich „richtige“ Entscheidung für die weitere Lebensgestaltung zu finden. In diesem Vortrag erfahren Sie Theorie und kurze Sequenzen von angeleiteten Übungen aus der Traumatherapie Somatic-Experiencing (SE).

Besonders eingeladen sind Frauen mit und nach einer Krebserkrankung sowie Frauen mit anderen körperlichen Erkrankungen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Montag, 14.05.2012, 19:00 Uhr
Kosten: Für betroffene Frauen kostenfrei!
Für Fachkolleginnen und Interessierte 10,- Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Leitung: Itta Wiedenmann

Keine Anmeldung erforderlich.

JUNI JUNI JUNI

Wo(hin) ist meine Lust? - Zurück in eine lustvolle Zukunft!

Workshop – ein Abend und ein Samstag

Stehen Sie unter Druck, weil Sie 'zu wenig' Lust empfinden? Wie kommt es dazu? Nehmen Sie sich die Zeit, Ihre Lust zu leben? Sind sexuelle Lust und Lebenslust das Gleiche? Ist Lust mehr eine Frage des Wollens als des Könnens? Haben Sie sich diese und viele andere Fragen auch schon gestellt? Lassen Sie sich an einem einführenden Abendworkshop inspirieren und anleiten, (wieder) zu Ihrer eigenen, individuellen Lust zu finden. Im nachfolgenden Tagesworkshop lernen Sie, sich Zeit für Ihre Lust zu nehmen. Erlangen Sie über das Lustleben eine Lebenskraft, welche Sie stärkt, zufrieden macht und sie unterstützen kann, auch den Anforderungen des täglichen Lebens standzuhalten. Entdecken Sie, wie Sie Ihre Lust für sich selbst stimmig leben können. Mithilfe verschiedener Methoden erarbeiten Sie Ihre Fragen und mögliche Antworten.

Der Abend- und der Tages-Workshop können idealerweise zusammen, aber auch einzeln besucht werden.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termine: Donnerstag, 14.06.2012, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 30.06.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: Abendworkshop: 20,- Euro
Tagesworkshop: 60,- Euro
Leitung: Claudia Sellner

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Meine schöpferische Weiblichkeit

Workshop – vier Abende

In diesem Workshop geht es um das innere und äußere Körperbild. Wie zeigt es sich? Sie modellieren einen weiblichen Torso aus Ton. Sie nutzen Ihre weibliche Schöpferkraft und so entstehen Vielfalt, Fülle, Ganzheitsbewusstsein, Zulassen und ein vermehrtes Wachsen lassen können. Wie möchte ich sein? Was gefällt mir und was möchte ich verändern? Modellierend entdecken Sie Ihren Körper und Ihre weiblichen Potentiale und setzen diese mit Hilfe künstlerischer und handwerklicher Anleitung kreativ um.

Ort: Bildhaueratelier Demenat, Kidlerstr. 3
(U3/U6 Implersstraße)
Termine: Mittwoch, 27.06./04.07./11.07./
18.07.2012, 19:30 – 21:30 Uhr
Kosten: 70,- Euro (zzgl. Material)
Leitung: Christiane Demenat

Schriftliche Anmeldung im FTZ erforderlich!

AUGUST AUGUST AUGUST UND SEPTEMBER SEPTEMBER SEPTEMBER

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und entspannte Sommerpause!

OKTOBER OKTOBER OKTOBER

Ich und mein Körper oder mein Körper und ich? – Wer bin ich und muss ich das wissen, um Freude an und mit meinem Körper zu haben?

Workshop – vier Abende

Kopftuch tragen und Sex haben? Was bedeutet das für mich? In wie vielen Kulturen kann ich daheim sein und was heißt das für meinen Körper? Was für eine Frau möchte ich sein? Und muss ich das wissen, um gut für meinen Körper sorgen zu können? Welchen Körper möchte und darf ich haben? Wer bestimmt das? Was bedeutet das für meine Sexualität und meine Partnerschaft? Macht mir Sex Spaß? Und woran merke ich das überhaupt? Das sind Fragen, mit denen sich junge Frauen mit Migrationshintergrund, die in Deutschland leben, immer wieder auseinandersetzen. In einem geschützten Rahmen wollen wir zu einem Austausch darüber anregen, inwieweit Kultur und Eltern Auswirkungen und Einfluss auf Sie und Ihren Körper haben. Wir möchten Raum schaffen, den eigenen Körper in mancher Hinsicht neu kennenzulernen und uns zusammen auf die Suche nach der Frau begeben, die Sie gern sein möchten. Eingeladen sind junge Frauen ab 18 Jahren, mit nicht deutscher Herkunft.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termine: Montag, 08.10./22.10./05.11./19.11.2012
19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 40,- Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Leitung: Maryam Giyahchi, Jenny Weirather

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Der Körper erinnert sich Workshop – ein Abend

Überwältigende Lebensereignisse werden als prägende Information in unserem Nervensystem und unseren Körperzellen gespeichert und können sich so in psychosomatischen Beschwerden äußern. Schmerzen im Körper und hohe Anspannungszustände führen dann oft dazu, dass sich die Einstellung zum Körper verändert. Angenehme Körperempfindungen, Entspannung und Wohlbefinden können so meist nicht mehr achtsam wahrgenommen und erlebt werden. In der Folge hat das auch große Auswirkungen auf die Sexualität. In diesem Workshop werden wir uns damit beschäftigen, wie Psyche und Körper des Menschen traumatische Ereignisse registrieren, verarbeiten und erinnern (Psychophysiologie des Traumas). Im weiteren Verlauf des Abends werden wir anhand konkreter praktischer Übungen Strategien für einen ressourcenorientierten und achtsamen Umgang mit dem Körper entwickeln.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Mittwoch, 10.10.2012, 18:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 30,- Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Leitung: Dagmar Pick

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Auf dem Weg zu mir selbst

Gruppe für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung

Es gibt Situationen im Leben, in denen man den Halt verliert und nichts mehr so ist wie vorher. Der ganze bisher gelebte Lebensrhythmus ist davon betroffen. Wie kann es nun weitergehen? In dieser Gruppe geht es um das behutsame Wahrnehmen und Erspüren Ihres Körpers und das Erkennen von eigenen Gefühlen, Wünschen und Hoffnungen. Im geschützten Raum der Gruppe können Sie beginnen, neue Seiten an sich zu entdecken und in einen intensiven Austausch mit sich selbst und den anderen Frauen zu gehen. Die Gruppe bietet Raum, um das Bewusstsein für Ihre persönlichen Grenzen zu stärken, Ihr Nähe- und Distanzbedürfnis zu spüren und den Kontakt zu Ihren persönlichen Bedürfnissen herzustellen und zu bewahren. Zu den sechs Abendterminen findet an einem Samstagvormittag ein zusätzliches Treffen statt. Es dient der Festigung des bereits Erlebten und der Erarbeitung weiterer positiver Ziele. Methoden: Sanfte Körperübungen, Atem- und Bewegungsübungen, Gesundheitspanorama, Phantasieisen, Meditation, Kreativitätstherapie

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termine: Dienstag, 13.11. – 18.12.12,
17:00 – 19:00 Uhr (6 Termine)
Samstag, 08.12.2012, 10:00 – 13:00 Uhr
Wöchentlich – Ferien ausgenommen!
Kosten: 60,- Euro
Keine Ermäßigung möglich!
Leitung: Christine Lippert-Lutz

Information und Anmeldung bei:
Karin Drostel: 089/74 73 70-15
karin.drostel@ftz-muenchen.de

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

NOVEMBER NOVEMBER NOVEMBER

Genieße Deinen Körper!

1-Tages – Workshop

Viele Frauen betrachten sich und ihren Körper streng und kritisch. Dies führt zu Ängsten, nimmt Selbstvertrauen und kann auch den Zugang zu Nähe und Sexualität blockieren. In diesem Seminar werden Sie wieder einen liebevollen und wertschätzenden Blick auf sich selbst und Ihren Körper entwickeln. In einer wohlwollenden und humorvollen Atmosphäre werden Sie Ihre ‚fraulichen‘ Stärken entdecken, Blockaden abbauen und eine entspanntere Einstellung zu Nähe und Sexualität entwickeln.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Samstag, 17.11.2012, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Regina Drössel-Heyken
Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Schriftliche Anmeldung erforderlich.



ANGEBOTE ÜBER DAS GANZE JAHR

Klangreisen

Sechs Abende

Heilende Klänge von Klangschalen, Gong und Monochord aktivieren und harmonisieren den Energiefluss im Körper, lösen Blockaden und Verspannungen, bauen Stress ab und regen die Selbstheilungskräfte an. Die Folge ist eine tiefe Entspannung, der Körper kann wieder besser in Gleichklang kommen.

Besonders eingeladen sind Frauen mit und nach einer Krebserkrankung!

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termine: Donnerstag, 19.04./24.05./21.06./19.07./
27.09./18.10.2012, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 5,- Euro/Abend
Keine Ermäßigung möglich!
Die Abende können einzeln besucht werden!
Leitung: Rumirah Fildhaut

Schriftliche Anmeldung erforderlich.

Reiki

Einzelsitzungen

Reiki hilft, Spannungen zu lösen, Entspannung zu finden, Stress zu bewältigen, die Gesundheit zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren. Reiki ist eine ganzheitliche Methode, die darauf ausgerichtet ist, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Kosten: Gestaffelt nach Einkommen:
20,- bis 60,- Euro für 60 bis 90 Minuten
Termin: Nach persönlicher Vereinbarung
Information und Anmeldung:
Marion Kolb: 089/74 73 70-22
marion.kolb@ftz-muenchen.de

Mukabhyanga

Ayurvedische Gesichtsmassage

Wenn die Maske fällt ... öffnet sich das Herz und beruhigt sich der Geist ... Die Mukabhyanga ist eine sinnliche Rosenölmassage für Kopf, Gesicht, Nacken und den Herzbereich. Sanfte, behutsame Streichungen, die Aktivierung von Energiepunkten und ein Ölguss im Herzbereich wirken beruhigend auf den gesamten Organismus. Der Körper findet eine tiefe Entspannung – es entsteht ein Gefühl von Weite und Geborgensein.

Ort: Nach persönlicher Vereinbarung
Kosten: 45,- Euro für 70 Minuten
Keine Ermäßigung möglich!
Termin: Nach persönlicher Vereinbarung
Information und Anmeldung:
Marion Kolb: 089/74 73 70-22
marion.kolb@ftz-muenchen.de

Fotos für Dich

Sie kennen den Wunsch, einige wirklich schöne Fotos von sich zu haben? Sie haben eventuell auch einfach Lust sich fotografieren zu lassen? Sie sind neugierig darauf, sich selbst auf spielerische Weise neu und doch vertraut zu entdecken? Sie wollen Ihrer Angst „sich zu präsentieren“ mutig begegnen? Die qualitativ hochwertigen Bilder werden Ihrem ICH und Ihrer Geschichte entsprechen. Vielleicht haben Sie auch die Idee, sich mit einer Freundin, Ihrer Tochter, Ihrer Mutter fotografieren zu lassen, sich und die Beziehung zu gestalten und ins Bild zu bringen. Die Fotos werden im Freien entstehen. Die Ergebnisse erhalten Sie gebrannt auf einer CD, so dass Sie selbst auswählen und entscheiden können, von welchen Bildern Sie Abzüge machen möchten. Gerne sende ich Ihnen vorab Referenzbilder zu.

Ort: Nach persönlicher Vereinbarung
Kosten: 65,- Euro/Stunde
Keine Ermäßigung möglich!
Termin: Nach persönlicher Vereinbarung
Information und Anmeldung:
Marion Kolb: 089/74 73 70-22
marion.kolb@ftz-muenchen.de

Hinweis auf einen Arbeitskreis zum Thema Pornofizierung:

Nach dem Vortrag von Myrthe Hilkens aus Amsterdam zu ihrem Buch: „McSex. Die Pornofizierung unserer Gesellschaft“ im April 2010 im Kommunikationszentrum für Frauen zur Arbeits- und Lebenssituation e.V. (Kofra München) hat sich dort ein Arbeitskreis gebildet, um Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und der immer weiter fortschreitenden pornografisierten weiblichen Darstellung, die eine Entwürdigung und Entwertung von Frauen bedeutet, Information, Protest und Aktion entgegenzusetzen.

Termine und Information bei:
Kofra, Baaderstr. 30, 80469 München,
Tel: 089/201 04 50
kofra-muenchen@t-online.de
www.kofra.de

Und noch etwas zu uns:

Wir, das FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung, sind eine Beratungseinrichtung von Frauen für Frauen

- die an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen,
- die unter psychischen oder psychosomatischen Problemen leiden,
- die sich in akuten Lebenskrisen oder psychischen Krisen befinden,
- die von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren.

Wir bieten frauenspezifische, frauenfreundliche Angebote:

- Telefonische Information
- Beratungsgespräche
- Therapieberatung
- Paarberatung für lesbisch lebende Frauen
- Geleitete therapeutische Gruppen
- Selbsthilfegruppen
- Fortbildung und Supervision für Kolleginnen aus anderen Einrichtungen.



Seminarleiterinnen und Referentinnen:

Mitarbeiterinnen des FrauenTherapieZentrums München:

Marion Kolb: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Erwachsenenpädagogin (Uni), Psychodrama, Systemische Beratung/Therapie, Coaching, Supervision, Körperarbeit (Reiki, Ayurvedische Massage), Fotografie

Jenny Weirather: Dipl. Sozialpädagogin (FH), (Hypno-) Systemische Beratung/Therapie

Honorarkräfte:

Renata Berner: Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Frauen-Heil-Sein, Krankenschwester, Beckenbodentrainerin, Tantralehrerin

Christiane Demenat: Bildhauerin und Kunsttherapeutin

Regina Drössel-Heyken: Psychotherapeutin (nach dem Heilpraktikergesetz), Gestalttherapie (Esalen Institut), tiefenpsychologische-körperorientierte-systemische Psychotherapie, Einzel- und Paartherapie, Supervision und Coaching, in eigener Praxis tätig

Rumirah Fildhaut: Psychotherapeutin (nach dem Heilpraktikergesetz), Atem-, Sprech- und Stimmtherapeutin, Krankenschwester und Betroffene von Brustkrebs

Maryam Giyahchi: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (i.A.), Trauma-Arbeit (Weiterbildung des FTZ München e.V.)

Anne Knapp: Diplom-Pädagogin, familientherapeutische Weiterbildung (Riemann, München), PR-Beraterin (DAPR Deutsche Akademie für Public Relations, Wiesbaden), Weiterbildungen in Psychologie, Management und Marketing in den USA und in Kanada

Christine Lippert-Lutz: Studienrätin, Heilpraktikerin (BDH), Psychotherapeutin, Integrative Gestalttherapie (DGfK), Körper- und Bewegungstherapie (DGfB), Atem- und Hypnotherapie

Dagmar Pick: Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin, Psychotherapeutin (nach dem Heilpraktikergesetz), Traumatherapeutin (PITT), in eigener Praxis tätig

PD Dr. Tatjana Schönwälder-Kuntze: Privatdozentin für Philosophie an der LMU München und Heisenberg-Stipendiatin am Institut für Sozialforschung an der Goethe-Universität Frankfurt

Katrin Schwerdfeger: Tanzpädagogin und Diplom-Bewegungswissenschaftlerin

Claudia Sellner: Psychotherapeutin (nach dem Heilpraktikergesetz), Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin (DGfS), Systemische Sexualtherapeutin (Ulrich Clement), zertifizierte Gesprächs- und Focusingtherapeutin, Fachberaterin für Tiergestützte Therapiebegleitung

Ilta Wiedenmann: Krankengymnastin, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin, Feldenkrais-Therapeutin, Systemische Strukturaufstellungen, Craniosacrale Therapie, Osteopathie, Hakomi, Körpertherapeutin, mit Fokus auf der Behandlung der Folgen von Stress und Trauma und der Selbstregulation des Nervensystems. Assistentin und Supervisorin im Trainingsteam von P. Levine, autorisierte Trainerin für Somatic-Experiencing (SE)

Praktisches

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ermäßigung:

Wenn Sie Besitzerin des München-Passes sind bekommen Sie eine Ermäßigung um 50%, außer in der Beschreibung der Veranstaltung ist eine andere Regelung angegeben.

Veranstaltungsort:

Soweit nicht anders angegeben finden alle Angebote in den Räumen des FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung statt.

Güllstraße 3,
80336 München, Tel.: 089/74 73 70-0
www.ftz-muenchen.de
Haltestelle U3/U6 Poccistraße

Information und Anmeldung:
Jenny Weirather
Tel.: 089/74 73 70-77
Fax: 089/74 73 70-80
E-Mail: jenny.weirather@ftz-muenchen.de

Glück kann man nicht kaufen. Aber spenden!

Ihre Spende hilft, dass wir unser Angebot auch einkommenschwächeren Frauen günstiger oder kostenlos anbieten können!

FTZ – Frauentherapiezentrum 1
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
Kto. 308 906 378
Münchener Bank eG
BLZ 701 900 00
Vermerk: Spende

Wir werden unterstützt vom Sozialreferat
und vom Referat für Gesundheit und Umwelt
der Landeshauptstadt München



Impressum:
Programmkonzeption/Organisation: Jenny Weirather
Redaktion und Öffentlichkeitsarbeit: Brigitte Haller, Marion Kolb
Gestaltung/Satz: wentzlaff | pfaß | güldenpfennig, München
Druck/Herstellung: Pinsker Druck und Medien, Mainburg



Jahresprogramm 2012

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
06.03.12	Mein Körper – ein soziales Konstrukt!? Vortrag und Gespräch	kostenfrei	4
07.03. – 23.05.12	Den Genuss im Bewegen und am eigenen Körper (wieder)entdecken, Tänzerisches Körpertraining - zehn Abende	100,-	4
20.03. – 19.05.12	Auf dem Weg zu mir selbst – Gruppe für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung	60,-	5
24.03.12	Gelassen älter werden! 1-Tages – Workshop	35,-	6
28.04. und 10.05.12	Meine weibliche Kraftquelle, Workshop – ein Samstag und ein Abend	80,-	7
14.05.12	Raus aus der lähmenden Angst - Zur eigenen Selbstheilungskraft finden, Vortrag und Übungen	kosten- frei/10,-	8
30.06.12	Wo(hin) ist meine Lust? - Zurück in eine lustvolle Zukunft! Workshop - ein Abend und ein Samstag	20,-/60,-	9
27.06. – 18.07.12	Meine schöpferische Weiblichkeit, Workshop – vier Abende	70,-	9
08.10. – 19.11.12	Ich und mein Körper oder mein Körper und ich? - Wer bin ich und muss ich das wissen, um Freude an und mit meinem Körper zu haben? Workshop - vier Abende	40,-	10
10.10.12	Der Körper erinnert sich, Workshop – ein Abend	30,-	11
13.11. – 18.12.12	Auf dem Weg zu mir selbst – Gruppe für Frauen mit und nach einer Krebserkrankung	60,-	12
17.11.12	Genieße Deinen Körper! 1-Tages – Workshop	60,-	13

Angebote über das ganze Jahr

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
19.04./24.05./21.06./ 19.07./27.09./18.10.12	Klangreisen, Sechs Abende	5,-/Abend	14
Nach Vereinbarung	Reiki, Einzelsitzungen	20,- bis 60,-	14
Nach Vereinbarung	Mukabhyanga, Ayurvedische Gesichtsmassage	45,-/70 min	15
Nach Vereinbarung	Fotos für Dich	65,-/60 min	15



So melden Sie sich an

Für Angebote, bei denen eine schriftliche Anmeldung – per Post, Email oder Fax - erforderlich ist, ist der Anmeldeschluss sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn. Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, empfehlen wir eine frühzeitige Anmeldung. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Ihre Anmeldung ist für beide Seiten erst mit der Überweisung der Kursgebühr verbindlich.

Überweisungen an

FTZ – Frauentherapiezentrum 1
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
Kt. 308 906 378
Münchner Bank eG
BLZ 701 900 00

Bitte geben Sie auf der Überweisung den Namen der Veranstaltung an. Mit Anmeldung und Einzahlung der Veranstaltungsgebühr ist ein Platz verbindlich für Sie reserviert. Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Falls die Gruppe schon voll belegt ist, teilen wir Ihnen das umgehend mit, und Sie können sich auf die Warteliste setzen lassen.

Rücktritt

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen. Wenn Sie bis 10 Tage vor Beginn der Veranstaltung zurücktreten, behalten wir 50 % der Seminarkosten als Bearbeitungsgebühr ein, danach die volle Kursgebühr, es sei denn, Sie finden eine Ersatzteilnehmerin.

Absage

Die Psychosoziale/Psychoonkologische Beratungsstelle kann im Notfall ein einzelnes Seminar bis fünf Tage vor Beginn absagen. Sie erhalten dann die Kursgebühr zurück. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Anmeldung

Bitte ausschneiden oder kopieren und schicken/mailen/faxen an:

FTZ-Frauentherapiezentrum 1
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
z. Hd. Jenny Weirather
Güllstraße 3
D- 80336 München

Ich melde mich verbindlich an für:

Titel: _____

Termin am/vom: _____ bis: _____

Name: _____

Adresse: _____

Tel. privat: _____

Tel. mobil: _____

Tel. geschäftlich: _____

E-Mail: _____

Konto-Nr.: _____

Bank/BLZ: _____

Den Kostenbeitrag habe ich mit Angabe des Veranstaltungsnamens überwiesen.

Bitte beachten: Anmeldeschluss ist sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn. Die Anmeldung ist erst nach Eingang des Kostenbeitrags gültig. Ich weiß, dass die Teilnahme an allen Veranstaltungen auf eigene Verantwortung erfolgt.

Datum und Unterschrift

Fertig mit der Ausbildung?

Vom Studium in den Job!

Die ersten Karriereschritte sind gemacht?

**Sie erwarten ein Baby und pausieren
im Beruf?**

Ein guter Zeitpunkt
die Zukunft zu planen!

BRIGITTE-Finanzexpertin

Helma Sick und ihre Kolleginnen,
die FinanzFachFrauen, zeigen,
worauf es JETZT ankommt.



Erscheinungstermin 2. März 2012

**Der umfassende Wegweiser
für junge Frauen zur finan-
ziellen Unabhängigkeit!**

ISBN: 978-3-453-35644-3

8,99 Euro

**frau
&
geld**

Helma Sick

Unabhängige Finanzberatung
und Vermittlung GmbH & Co. KG

Mariannenplatz 4/1. Stock | 80538 München
Telefon 089 - 28 72 96 30 | www.frau-und-geld.com