



Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Burnout als Chance einer Wandlung

Jahresprogramm 2017

Ein Angebot des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Funktionierst du noch oder lebst du schon?“ ist wie im Vorjahr Thema unseres Jahresprogramms. Wir starten mit vielen positiven und wertvollen Erfahrungen aus dem letzten Jahr in eine neue Runde und beschäftigen uns damit, wie es möglich wird, sich lebendig zu fühlen, wie Veränderung gelingen kann und was nötig und hilfreich ist, wenn das Leben aus der Bahn gerät, z. B. durch Burnout.

Interessanterweise ist unsere Psyche so angelegt, dass ein Verharren im Alten sich erstmal gewohnter, sicherer und angenehmer anfühlt als die Entscheidung, etwas Neues zu wagen. Aus zahllosen Gesprächen in unserer Beratungstätigkeit wissen wir, wie schwer es sein kann, eingespielte Muster zu durchbrechen, neue Ziele und Visionen zu wagen und sich auf den Weg zu machen, der sich mehr nach Lebendigkeit, nach „das bin ich“ und nach Balance anfühlt als nach Funktionieren. Wir machen die Erfahrung, dass genau das immer wieder gelingt – und sogar Spaß machen kann!

Wenn Sie also Lust haben, neue Visionen für Ihr Leben zu entwickeln oder Kraft für Ihre Lebendigkeit zu tanken durch Tanz, Kunsttherapie, Yoga oder mit Eseln in der Natur, sind Sie herzlich eingeladen, einen Blick in unser Jahresprogramm zu werfen und sich inspirieren zu lassen.

Ganz besonders möchten wir auch Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung auf die kraftspendenden Angebote der Psychoonkologischen Beratungsstelle hinweisen, die Sie im hinteren Teil des Heftes finden.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle

„Kein Mensch weiß, was in ihm schlummert und zutage kommt, wenn sein Schicksal anfängt, ihm über den Kopf zu wachsen.“

(Marie Freifrau von Ebner-Eschenbach)



Jahresprogramm 2017 – Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
11.03.2017	Meiner inneren Beraterin auf der Spur Ein Tag	60.- €	8
16.03.2017	Innere Ruhe statt Burnout Einführungsvortrag	8.- €	9
21.03. und 01.08.2017	Yoga • Atem • Meditation – der eigenen Kraft begegnen Zwei Abende, auch einzeln buchbar	15.- € pro Abend	10
23.03./ 30.03./ 06.04./ 27.04./ 04.05./ 11.05. 2017	Der Hummelflug Sechs Abende	90.- €	11
04.05. und 06.05.2017	Ressourcenbilder sind wie kleine Schätze Ein Abend und ein Tag	90.- € plus 10.- € Material	12
12.05. und 13.05.2017	Im Gleichgewicht sein – mit Hilfe einfacher kinesiologischer Übungen Ein Abend und ein Tag	90.- €	12
24.06.2017	Wie Du atmest, so lebst Du Ein Tag	60.- €	14
17.05./ 14.06./ 12.07.2017	Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Drei Abende	15.- € pro Abend 40.- € für 3 Abende	14
09.07.2017	Die Widerstandskräfte des Körpers aktivieren Ein Sonntagvormittag	30.- €	15
16.07.2017	Dem Ruf der Esel folgen Ein Tag in der Natur	60.- € plus Fahrtkosten	16
01.08.2017	Yoga • Atem • Meditation – der eigenen Kraft begegnen Ein Abend	15.- €	17
29.09. und 30.09.2017	Veränderung macht Sinn – wenn sie Sinn macht Ein Abend und ein Tag	80.- €	18
07.10. und 08.10.2017	Blickwechsel – Alternativen zum Ausbrennen Zwei Tage	120.- €	18
20.10. und 21.10.2017	Grenzen spüren, sehen, malen, zeigen Ein Abend und ein Tag	90.- €	19
15.11.2017	Die Kraft der Archetypen im Alltag nutzen Vortrag mit Übungen	8.- €	20
26.11.2017	Tanz der Archetypen – Kraftquelle und Inspiration für den Alltag Ein Tag	60.- €	20
07.12.2017	Das Windpferd – ein Symbol für die Lebenskraft Vortrag mit Übungseinheiten	8.- €	21

Jahresprogramm der psycho- onkologischen Beratungsstelle

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
09.03./ 18.05./ 13.07./ 28.09./ 26.10./ 14.12.2017	Klangreisen Sechs Abende	7.- € pro Abend	22
05.10./ 12.10./ 19.10./ 26.10./ 09.11./ 16.11. 2017	Der Hummelflug Sechs Nachmittage	50.- €	23
11.11.2017	Heilsames Atmen Ein Nachmittag	20.- €	24

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch den
Ladies Circle 15 München



EINZELBERATUNG

Beratungsangebote im FTZ-Frauentherapiezentrum 1,
Psychoziale/Psychoonkologische Beratungsstelle

Wir beraten Frauen, die

- unter psychischen oder psychosomatischen Problemen leiden
- sich in akuten Lebenskrisen oder psychischen Krisen befinden
- in ihrer momentanen Lebenssituation unzufrieden sind und sich verändern wollen
- an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen
- in einem Burnout stecken oder fürchten, in ein Burnout zu rutschen
- von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren, sowie deren Angehörige
- neu in München oder in Deutschland sind und sich Unterstützung beim Ankommen wünschen

Wir bieten:

- telefonische Information/Beratung
- Einzelberatung
- Paarberatung für lesbisch lebende Frauen
- geleitete Gruppen
- Selbsthilfegruppen, auch rund um die Thematik Burnout
- Fortbildung und Supervision für Kolleginnen aus anderen Einrichtungen

Meiner inneren Beraterin auf der Spur

Ein Tag

So manche innere Stimme beeinflusst uns in der Gestaltung unseres beruflichen und privaten Alltags: „Bist du gut genug?“, „Schaffst du das auch wirklich?“, „Immer das gleiche...“. Diese Sätze klingen oft mehr oder weniger laut und nehmen so manches Mal Freude und Energie.

Im Seminar haben Sie Gelegenheit, sich auf die Suche nach Ihrer inneren Beraterin zu machen, die alle Ihre inneren Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten kennt. Sie kann stärken, fördern und stützen und hilft dabei, Entscheidungen zu treffen. Die innere Beraterin ist also die Instanz in unserem inneren Team, die gut und mit Achtsamkeit für uns sorgt!

Neben theoretischen Inputs nähern Sie sich Ihrer inneren Beraterin in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen aus der Gestaltarbeit und der Systemischen Arbeit.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 11.03.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Christine Seufert

Anmeldung erforderlich.

Innere Ruhe statt Burnout

Einführungsvortrag

Stress und Burnout sind in aller Munde. Die Fragen sind: Wodurch genau entsteht bei uns Menschen – und konkret bei uns Frauen – Stress? Und vor allem: Wie kann es gelingen, immer häufiger in der eigenen Stärke zu bleiben und aktiv gelassen zu handeln, auch wenn alles zu viel wird? Welche Faktoren können dabei unterstützen, in unserer Kraft zu bleiben?

Die Referentin Dr. Gabi Pörner berichtet aus ihrer reichhaltigen Erfahrung als Psychologin und Managementtrainerin; kleine Übungen ergänzen den Theorieteil und machen das Gehörte erlebbar.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 16.03.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Dr. Gabi Pörner, Buchautorin „Der Weg zur Gelassenheit“, „Nein sagen will gelernt sein“

Anmeldung nicht erforderlich.



Yoga • Atem • Meditation – der eigenen Kraft begegnen

Zwei Abende

In Phasen des Lebens, in denen Erschöpfung und ein Gefühl von Leere sich in den Vordergrund drängen, kann es sehr heilsam sein, dem körperlichen Ursprung der Kraft Aufmerksamkeit zu schenken – denn die Kraft folgt immer der Aufmerksamkeit.

Durch Yoga, Atem und Meditation entsteht der Raum, den eigenen Körper zu spüren und die Freiheit der Bewegung zu genießen. Erfahren Sie, wie Ihr Geist in der sanften Bewegung zur Ruhe findet.

An den beiden Abenden sind Sie eingeladen, Ihrer Kraft durch einfache Körperhaltungen (Asanas) sowie sanfte Atem- und Meditationsübungen spielerisch zu begegnen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich – was Sie benötigen, ist lediglich die Lust, Ihrem Körper zu lauschen.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termine: Dienstag, 21.03. und 01.08.2017, jeweils
18:00 – 20:30 Uhr
(die Abende können auch einzeln besucht werden)
Kosten: 15.- Euro pro Abend
Leitung: Marion Kolb

Anmeldung erforderlich.

Der Hummelflug

Sechs Abende

Im Hummelflug wird die Hummel zum Vorbild, die laut den Gesetzen der Aerodynamik nicht fliegen kann, nichts davon weiß und einfach fliegt ...

Der Hummelflug ist eine ebenso spannende wie tiefgehende Auseinandersetzung mit eigenen Denkmustern und Gewohnheiten, mit denen wir uns häufig selbst im Wege stehen, die aber auch eine völlig neue Welt eröffnen können. In dieser Welt sind wir die bewussten Gestalterinnen unseres Lebens!

Über das Verändern destruktiver Programme im Unterbewusstsein und das absichtsvolle Erschaffen innerer Bilder finden wir zu einer neuen Sicht auf uns selbst. Diese „neue“ Sicht weist den Weg hin zu dem unglaublichen Potential, das in jeder von uns schlummert.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termine: 6x Donnerstag: 23.03./ 30.03./ 06.04./
27.04./ 04.05./ 11.05.2017,
jeweils 19.00 – 21.00 Uhr
Kosten: 90.- Euro
Leitung: Elgard Schinko

Anmeldung erforderlich.



Ressourcenbilder sind wie kleine Schätze

Ein Abend und ein Tag

Blau ist der Himmel, grün die Wiese. Was passiert, wenn der Himmel auf einmal gelb, die Wiese rot wird? Fühlen Sie sich dann so leicht wie eine Feder, so stark wie eine Löwin oder so mutig wie eine Maus?

Welche Bilder haben die Macht, Ihre Vision von Sinn und Glück zu beschreiben?

In diesem Workshop geht es darum, die positive und stärkende Wirkung von Farben und Bildern zu nutzen. Diese Ressourcenbilder lassen sich sammeln wie kleine Schätze. Je gefüllter Ihre Schatztruhe ist, umso mehr Möglichkeiten haben Sie, kraftvoll auch schwierige Situationen zu bewältigen und mit immer mehr Lust Ihr Leben zu gestalten.

Ort: **Achtung**, anderer Ort: Bildzone-Werkrum,
Kazmaistr. 58, 80339 München

Termin: Donnerstag, 04.05.2017, 19:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 06.05.2017, 10:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 90,- Euro plus 10,- Euro Material

Leitung: Nicole Schober

Anmeldung erforderlich.

Im Gleichgewicht sein – mit Hilfe einfacher kinesiologischer Übungen

Ein Abend und ein Tag

Das Leben fordert uns und es ist ganz natürlich, von äußeren Ereignissen beeinflusst zu werden. Wenn wir nicht mehr wissen, wo uns der Kopf steht, dann ist es Zeit, inne zu halten und zu bemerken, dass wir aus unserer Mitte sind. Eine bewusste Pause hilft dann, Klarheit zu gewinnen, was nötig ist, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Am Freitagabend definiert jede Teilnehmerin für sich in einer individuellen Zielsetzung erwünschte Veränderungen für ihren Alltag. Am Samstag folgt ein Praxis-Tag voller Selbsterfahrung mit einfachen Übungen aus der Kinesiologie. Das Seminar dient dazu, Ressourcen wieder neu zu entdecken, Kraft zu tanken und sich Handwerkszeug anzueignen, um gut ins Gleichgewicht zu kommen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Freitag, 12.05.2017, 18:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 13.05.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 90,- Euro
Leitung: Tanja Neubauer

Anmeldung erforderlich.



JUNI

Wie Du atmest, so lebst Du

Ein Tag

Einfache, meditativ-rhythmische Atemweisen (nach der Lehre des Erfahrbaren Atems nach Prof. I. Middendorf), in Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst gegenüber ausgeführt, bringen uns Menschen mit unserem ureigenen Rhythmus und dadurch mit uns selbst in Berührung – einem Rhythmus, der aufgrund der vielschichtigen täglichen Herausforderungen immer wieder verloren gehen kann. Nicht mehr mit sich in Kontakt zu sein, birgt oftmals die Gefahr einer Überforderung und eines damit verbundenen Burnouts in sich.

Im eigenen Rhythmus dagegen zu schwingen, unterstützt Körper, Seele und Geist dabei, in Einklang zu kommen. Er kann innere Ruhe und Ausgeglichenheit fördern und unsere Lebenskräfte mobilisieren.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 24.06.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60.- Euro
Leitung: Kornelia Zellner

Anmeldung erforderlich.

Tanzen – zu sich kommen – sich stärken

Drei Abende

Wir begegnen uns selbst im freien Tanzen, erspüren die Musik und welche Impulse sie in uns auslöst. Tanzen ohne vorgegebene Bewegungsabläufe kann eine kleine Entdeckungsreise zu uns selbst sein, besonders geht es um Kontakt mit sich selbst und anderen.

Unterstützt werden Sie durch Impulse der Referentin und Körperübungen. Es gibt nichts, was Sie können müssen. Die Einladung ist, Ihre Beine etwas träumen zu lassen!

Ort: **Achtung**, anderer Ort: Hoopika, Tegernseer Landstraße 98
Termin: Mittwoch, 17.05./ 14.06./ 12.07.2017, 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 15.- Euro pro Abend, 40.- Euro bei Komplettbuchung der drei Abende
Leitung: Melanie Pfaffenberger

Anmeldung erforderlich.

JULI

Die Widerstandskräfte des Körpers aktivieren

Ein Sonntagvormittag

In angespannten Situationen werden wir oft unbeweglich, erstarren und haben das „Problem“ im Fokus. Unser Körper aber ist schlau und möchte eine Lösung finden! An diesem Vormittag sind Sie eingeladen, in Körperübungen ihre individuelle Restbeweglichkeit in Stresssituationen zu erspüren. Denn jeder Mensch hat von jeher ein Zentrum in sich, das die Widerstandskräfte des eigenen Körpers beherbergt. Die Sprache des Körpers hilft, diese Kraftquelle – die immer da ist – zu finden und in Bewegung zu kommen. So wird das Immunsystem der Seele gestärkt, das uns hilft, Lösungen zu finden.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Sonntag, 09.07.2017, 09:00 – 13:00 Uhr
Kosten: 30.- Euro
Leitung: Stephanie Kaindl

Anmeldung erforderlich.

Dem Ruf der Esel folgen

Ein Tag auf dem Land

Wir beginnen den Tag mit einer Begrüßung nach Esel-Art, und nach einer kurzen Einführung über das Wesen der Esel geht es dann auch schon los in die Wälder rund um den Eckhof. Jede Teilnehmerin wandert (die meiste Zeit) in Stille und in Begleitung der Esel, geführt durch deren langsames und gemütliches Tempo.

An einem schönen Ort werden wir gemeinsam Pause machen, der Rückweg geht dann durch den schattigen Wald. Im Kontakt mit der Natur und den Eseln entsteht manchmal eine (neue, altvertraute) innere Weite, die das Herz nährt und auch unsere wilden Gedanken zur Ruhe kommen lässt.

Zurück im Stall werden wir die Esel versorgen und uns natürlich auch noch mit ein paar Rüben für den gemeinsamen Tag bedanken!

Einfache Achtsamkeitsübungen, die das Erleben vertiefen und auch im hektischen Arbeits-Alltag jederzeit anwendbar sind, runden den Tag ab.

Bitte mitbringen: kleine Brotzeit und Getränk, Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung bzw. Sonnencreme usw. Teilnahme auf eigene Verantwortung.

Ort: S-Bahn Bereich München, Adresse wird nach Anmeldung bekanntgegeben

Termin: Sonntag, 16.07.2017, 10:30 – 17:00 Uhr

Kosten: 60.- Euro plus Fahrtkosten

Leitung: Uli Jonas

Anmeldung erforderlich.

AUGUST

Yoga • Atem • Meditation – der eigenen Kraft begegnen

Ein Abend

Beschreibung der Veranstaltung siehe 21.03.2017, Seite 10.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3

Termin: Dienstag, 01.08.2017, 18:00 – 20:30 Uhr

Kosten: 15.- Euro

Leitung: Marion Kolb

Anmeldung erforderlich.

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und entspannte Sommerpause!



SEPTEMBER

Veränderung macht Sinn – wenn sie Sinn macht

Ein Abend und ein Tag

Sie sehnen sich nach einer beruflichen Veränderung – wissen aber nicht so recht, wohin der Weg Sie führen soll? Oder Sie haben bereits Ideen zur Veränderung, es gelingt Ihnen aber noch nicht, sie in die Tat umzusetzen? Sie wünschen sich, Ihre Bedürfnisse im beruflichen und privaten Alltag besser in Balance zu leben?

In diesem Seminar erforschen Sie die – möglicherweise widersprüchlichen – Wünsche und Hoffnungen Ihres „inneren Teams“. Sie kommen Ihren Potenzialen, Ressourcen und Visionen auf die Spur und lernen, sich realistische und attraktive Entwicklungsziele zu setzen.

Weil wir wissen, wie anstrengend Veränderung sein kann, lernen Sie im Seminar auch Methoden kennen, die Sie dabei unterstützen, sich selbst gut in Veränderungsprozessen zu begleiten.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Freitag, 29.09.2017, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 30.09.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 80.- Euro
Leitung: Bettina Schuler

Anmeldung erforderlich.

OKTOBER

Blickwechsel – Alternativen zum Ausbrennen

Zwei Tage

Wenn Druck, Anspannung und Stress unser Erleben bestimmen, wird der Blick oft eng. Wir sehen keine Alternativen mehr, machen „mehr desselben“, der Druck steigt weiter ... und irgendwann können wir nicht mehr. Diagnose: Burnout. Das muss nicht sein. Hilfreich ist, sich Zeit zu nehmen und die eigene Wahrnehmung zu weiten. Dieses Seminar öffnet den geschützten Raum, um genau das zu tun. Basierend

auf den Ideen der Gewaltfreien Kommunikation und der systemischen Beratung, regen zahlreiche Übungen zum Perspektivenwechsel an. Die Teilnehmerinnen reflektieren Haltung und Verhalten in stressigen Situationen, erkennen belastende Muster und entwickeln konkrete „Anker“ für Alternativen im Alltag.

Der Nutzen: Sie kommen intensiv mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen in Kontakt, erhalten Impulse, um lebensdienlicher mit Anforderungen von innen und außen umzugehen und Ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 07.10.2017, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 08.10.2017, 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 120.- Euro
Leitung: Evelyn Gilde-Back

Anmeldung erforderlich.

Grenzen spüren, sehen, malen, zeigen

Ein Abend und ein Tag

Im Leben kommt es immer wieder vor, dass die eigenen Grenzen von anderen überschritten werden, sei es durch Unachtsamkeit oder aufgrund unterschiedlicher Wertehaltungen.

Möglicherweise nehmen wir diese Überschreitungen gar nicht oder sehr spät wahr oder wir fühlen uns nicht in der Lage, angemessen zu reagieren.

Im Workshop unterstützen kunst- und bewegungstherapeutische Übungen Sie dabei, Ihre eigenen Grenzen deutlicher wahrzunehmen, diese zu markieren und nach außen zu zeigen: Bis hierher und nicht weiter!

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Freitag, 20.10.2017, 18:00 – 20:00 Uhr
Samstag, 21.10.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 90.- Euro
Leitung: Eva Ertl

Anmeldung erforderlich.

NOVEMBER

Die Kraft der Archetypen im Alltag nutzen

Vortrag mit Übungen

Archetypen sind Urbilder der Menschheit, die im Laufe der Jahrtausende aus den Erfahrungen der Menschen entstanden und allen Menschen gemeinsam sind. Nach C. G. Jung sind sie als Teil des kollektiven Unbewussten eine Zusammenfassung aller Erfahrungen unserer Vorfahren, ein tiefes Wissen der Menschheit, das wir alle von Geburt an besitzen und das sich in den Archetypen manifestiert. Ein bewusster Zugang zu diesem Wissen und den verschiedenen Qualitäten der Archetypen kann eine große Kraftquelle und Inspiration für den Alltag sein.

An diesem Abend geht es um das Kennenlernen eines Konzeptes, bei dem jedem der sieben Hauptchakren ein Archetyp mit bestimmten Eigenschaften zugeordnet ist. Die Arbeit mit diesem Konzept ist eine spielerische Möglichkeit, die Kraft der Archetypen für das eigene Leben erfahrbar und nutzbar zu machen. Praktische Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen geben einen Einblick, wie diese Arbeit in uns wirken kann.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Mittwoch, 15.11.2017, 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 8.- Euro
Leitung: Kerstin Sleik

Anmeldung nicht erforderlich.

Tanz der Archetypen - Kraftquelle und Inspiration für den Alltag

Ein Tag

Hexe, Liebhaberin, Kriegerin, Königin, Närrin, Magierin, Weise – durch die Arbeit mit Archetypen werden vielfältige Kräfte aus dem kollektiven Unbewussten erfahrbar. Oft schöpfen wir nur einen Bruchteil dieses Schatzes aus, der in uns angelegt ist (siehe Vortrag „Die Kraft der Archetypen im Alltag nutzen“).

Durch Wahrnehmungsübungen, geführte Meditation, Tanz und einem Rollenspiel begeben Sie sich an diesem Tag auf die Reise zu dieser Kraftquelle und erfahren spielerisch

archetypische Energien. So kommen Sie in Kontakt mit verschiedenen Qualitäten, die Ihre Handlungsmöglichkeiten erweitern, um den Herausforderungen des Alltags besser begegnen zu können. Denn: Der kreative Kontakt zu unserem Inneren ist der Nährboden für unser Handeln nach außen.

Bitte Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Sonntag, 26.11.2017, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60.- Euro
Leitung: Kerstin Sleik

Anmeldung erforderlich, der Kurstag kann auch ohne Besuch des Vortrags gebucht werden.

DEZEMBER

Das Windpferd - ein Symbol für die Lebenskraft

Vortrag mit Übungseinheiten

Das Windpferd ist ein Symbol für die Lebenskraft, es kann von der Erde bis hoch in den Himmel fliegen. Diese Kraft kann sich manchmal erschöpfen – die in den alten Schriften beschriebenen Ursachen sind immer noch zeitgemäß, die Hinweise zur Stärkung sind es ebenso.

Die buddhistische Psychologie zeigt sanfte, aber effektive Möglichkeiten auf, unser Windpferd zu stärken – das Glück, das daraus entsteht, kommt erst einmal uns selbst zu Gute, dann aber auch unserem Umfeld.

Im Vortrag werden die vier unterschiedlichen Qualitäten, die das Windpferd nähren, genauer beschrieben und mit einfachen Übungen dargestellt.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 07.12.2017, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8.- Euro
Leitung: Uli Jonas

Anmeldung nicht erforderlich.

ANGEBOTE DER PSYCHO- ONKOLOGISCHEN BERATUNGS- STELLE

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch den
Ladies Circle 15 München



Klangreisen Sechs Abende

Heilende Klänge von Klangschalen, Gong, Monochord und Trommel 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 und der Körper kann wieder besser in Gleichklang kommen. Eingeladen sind alle Frauen, besonders Frauen mit und nach einer Krebserkrankung.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Gullstr. 3
Termin: Donnerstag, 09.03./ 18.05./ 13.07./
28.09./ 26.10./ 14.12. 2017,
19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 7.- Euro pro Abend
36.- Euro bei Vorreservierung aller sechs Abende,
bitte überweisen Sie den Betrag vorab
Leitung: Adelheid Haller

Anmeldung unter 089/ 747370-15 oder
elgard.schinko@ftz-muenchen.de.

Der Hummelflug Sechs Nachmittage

Dieser Hummelflug richtet sich an Frauen mit oder nach einer Krebsdiagnose. Im Hummelflug nehmen wir uns die Hummel zum Vorbild, die laut den Gesetzen der Aerodynamik nicht fliegen kann, nichts davon weiß und einfach fliegt.

Der Hummelflug ist eine ebenso spannende wie tiefgehende Auseinandersetzung mit eigenen Denkmustern und Gewohnheiten, mit denen wir uns häufig selbst im Wege stehen, die aber auch eine völlig neue Welt eröffnen können. In dieser Welt sind wir die bewussten Gestalterinnen unseres Lebens!

Eine Welt, die nach einer Krebsdiagnose nicht mehr dieselbe ist. Von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr so, wie es mal war.

Wir wissen heute, dass unsere Gedanken und Gefühle einen tragenden Einfluss auf unser (Er)LEBEN und den weiteren Krankheitsverlauf haben. Über eine konstruktive Gedankenwelt, in der auch Ängste und Ohnmachtsgefühle ihren Platz haben, ohne – und das ist der entscheidende Unterschied – sich darin zu verlieren, können Sie Ihre Gesundheit unterstützen und immer wieder zur bewussten Gestalterin Ihres Lebens werden.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Gullstr. 3
Termin: Donnerstag, 05.10./ 12.10./ 19.10./
26.10./ 09.11./ 16.11.2017,
16:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 50.- Euro
Leitung: Elgard Schinko

Anmeldung unter 089/ 747370-15 oder
elgard.schinko@ftz-muenchen.de.

Heilsames Atmen Ein Nachmittag

„... der Atem heilt von innen“ (Paracelsus).

In diesem Workshop begeben Sie sich auf eine Reise mit Ihrem Atem. Eine Reise, die in das tiefste Innere, zu einer unerschöpflich heilen Quelle führen kann. Bewusstes Atmen schöpft aus dieser Quelle und wird so zum Heilsamen Atmen. Heilsames Atmen stärkt das Gesunde, wodurch das „Kranke“ an Macht und Einfluss verliert. Heilsames Atmen aktiviert die Selbstheilungskräfte und bringt sie ins Fließen. Es verbessert die Zellatmung und stärkt das Immunsystem. Es führt uns in die Ruhe, schenkt inneren Halt und Sicherheit und lässt uns wieder Mut und Vertrauen schöpfen für unseren weiteren Lebensweg. Einfache, meditativ-rhythmische Atemweisen (nach der Lehre des Erfahrbaren Atems nach Prof. I. Middendorf) in Achtsamkeit und liebevoller Zugewandtheit ausgeführt, ermöglichen diesen Weg.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

Ort: FTZ-Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Samstag, 11.11.2017, 14:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 20.- Euro
Leitung: Kornelia Zellner

Anmeldung unter 089/ 747370-15 oder
elgard.schinko@ftz-muenchen.de.

Gewalt hat auch ein weibliches Gesicht ...

- Sie kritisieren Ihren Partner/Ihre Partnerin und werten ihn/sie ab?
- Sie setzen Ihren Partner/Ihre Partnerin unter Druck (Kinder, Geld, Sex, Prestige)?
- Sie werfen mit Gegenständen?
- Sie greifen Ihren Partner/Ihre Partnerin an (Kratzen, Schubsen, Ohrfeigen, Schlagen)?

Sie sind damit unzufrieden und bereit, Verantwortung für sich und Ihr Verhalten zu übernehmen?

Dann nutzen Sie Ihre Kraft, um Ihre Partnerschaft respektvoll und gewaltfrei zu gestalten und neue Wege zu gehen!



Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns. Wir beraten Sie einmalig, längerfristig und bieten auch Gruppen an.

violenTia
Beratung für Frauen,
die in Partnerschaften Gewalt ausüben
Implerstr. 38
81371 München
Tel. 089/ 52 03 17-44
violentia.beratungsstelle@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de

Seminarleiterinnen und Referentinnen

Eva Ertl: Studium der Malerei und Grafik, Kunsttherapeutin und Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)

Evelyn Gilde-Back: Kommunikationsberaterin, Zertifizierter Coach (DGSv), Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach M. B. Rosenberg

Adelheid Haller: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Musiktherapeutin und Biobäuerin

Uli Jonas: Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 15 Jahren, Schwerpunkt klassische Homöopathie, Weiterbildung in achtsamkeitsbasierten Verfahren und kontemplativer Psychologie

Stephanie Kaindl: Systemische Supervisorin und Coach, Antiaggressivitätstrainerin, Mitarbeiterin bei violenTia, FTZ München e.V.

Marion Kolb: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Fachleitung der Psychosozialen/ Psychoonkologischen Beratungsstelle und violenTia des FTZ München e.V., Systemische Therapeutin, Coach, Supervisorin, Körper-, Ayurvedatherapeutin, Meditations- und Yogalehrerin

Tanja Neubauer: Dipl. Biologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG) und Kinesiologin

Melanie Pfaffenberger: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Traumatherapeutin (Somatic Experiencing), Gestalttherapeutin, Tanz- und Ausdruckstherapie, Mitarbeiterin in der Psychosoziale/ Psychoonkologische Beratungsstelle im FTZ München e.V.

Dr. Gabi Pörner: Psychologin, Managementtrainerin und Coach, NLP-Lehrtrainerin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung

Elgard Schinko: Klinische und Gesundheits-Psychologin, Psychotherapeutin, Mitarbeiterin in der Psychosozialen/ Psychoonkologischen Beratungsstelle im FTZ München e.V.

Nicole Schober: Kunstpädagogin M.A., Dipl. Kunsttherapeutin, Systemische Beraterin

Bettina Schuler: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin, NLP-Coach, Master und Trainerin, Jobcoach, Mitarbeiterin in der Psychosozialen/ Psychoonkologischen Beratungsstelle im FTZ München e.V.

Christine Seufert: Diplomtheologin, NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach, Supervisorin, Gestalttrainerin

Kerstin Sleik: Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Gestalttherapeutin (IGE), Systemischer Gestalt-Coach (IGE) und Heldenreise®-Leiterin

Kornelia Zellner: Atemtherapeutin und -pädagogin (nach Middendorf), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG)



Praktisches

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Veranstaltungsort:

Soweit nicht anders angegeben, finden alle Angebote in unseren Räumen statt:

FTZ-Frauentherapiezentrum 1,
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
Güllstraße 3
80336 München
U3/U6 Poccistraße
Bus 62, 131/152, Haltestelle Poccistraße

Information und Anmeldung:

FTZ-Frauentherapiezentrum 1
Tel.: 089/74 73 70 - 37
Fax: 089/74 73 70 - 39
E-Mail: jahresprogramm@ftz-muenchen.de
www.ftz-muenchen.de

So melden Sie sich an:

Sie können sich telefonisch anmelden oder schriftlich per Post, E-Mail oder Fax. Für Angebote, bei denen eine Anmeldung erforderlich ist, ist der Anmeldeschluss in der Regel 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.

Wenn keine Anmeldung erforderlich ist, zahlen Sie den Kostenbeitrag bitte an der Abendkasse.

Überweisungen an:

FTZ-Frauentherapiezentrum 1
IBAN: DE47 7019 0000 0308 9063 78
BIC: GENODEF1M01
Münchner Bank eG
Bitte geben Sie auf der Überweisung den Titel der

Veranstaltung an. Mit ihrer Anmeldung und Einzahlung der Veranstaltungsgebühr ist verbindlich ein Platz für Sie reserviert. Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Falls die Veranstaltung schon ausgebucht ist, teilen wir Ihnen dies umgehend mit, und Sie können sich auf die Warteliste setzen lassen.

Rücktritt:

Bei Rücktritt bis eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erstatten wir den vollen Teilnahmebeitrag zurück. Bei späteren Absagen wird die gesamte Teilnahmegebühr einbehalten.

Absage:

Die Psychosoziale/Psychoonkologische Beratungsstelle kann im Notfall Veranstaltungen bis fünf Tage vor Beginn absagen. Die Kursgebühr wird in diesem Fall umgehend erstattet. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

Ermäßigung:

Wenn Sie Besitzerin des München-Passes sind, bekommen Sie auf ausgesuchte Veranstaltungen eine Ermäßigung von 50 %. Bitte sprechen Sie uns an unter 089 – 747370-34 oder bettina.schuler@ftz-muenchen.de

Anmeldung

Bitte schicken/mailen/faxen an:

Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
z. Hd. Sabine Conrad
Güllstraße 3
80336 München
Email: jahresprogramm@ftz-muenchen.de
Tel.: 089/74 73 70 - 37
Fax: 089/74 73 70 - 39

Ich melde mich verbindlich an für:

Titel: _____

Termin am/vom: _____ bis: _____

Name: _____

Adresse: _____

Tel. privat: _____

Tel. mobil: _____

Tel. geschäftlich: _____

E-Mail: _____

Den Kostenbeitrag habe ich mit Angabe des Veranstaltungsnamens überwiesen.
Bitte beachten: Anmeldeschluss ist 7 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

Wir werden unterstützt ...

vom Sozialreferat, vom Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und dem Bezirk Oberbayern.



Glück kann man nicht kaufen. Aber spenden!

Ihre Spende hilft, dass wir unser Angebot auch einkommensschwächeren Frauen günstiger oder kostenlos anbieten können.

FTZ-Frauentherapiezentrum 1,
Psychosoziale/ Psychoonkologische Beratung
IBAN: DE47 70190000 0308 9063 78
BIC: GENODEF1M01
Münchner Bank eG
Vermerk: Spende

Impressum:

Programmkonzeption/Organisation: Bettina Schuler
Redaktion: Marion Kolb
Öffentlichkeitsarbeit und Redaktion: Claudia Engel
Druck/Herstellung: Pinsker Druck und Medien, Mainburg
Fotos: Marion Kolb und Bettina Schuler
Die vorliegende Broschüre wurde dankenswerterweise kostenlos gestaltet von: wenzlaff | pfaß | güldenpfennig | hubatschek, Kommunikation GmbH



**„Qualität, Nähe und
Leistung – für Sie
ganz persönlich!“**

Münchener Bank eG
Richard-Strauss-Str. 82
81679 München
Tel. 089 2128-0
www.muenchner-bank.de
kontakt@muenchner-bank.de



Ihre Bank.

 **Münchener Bank**