



Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Vorträge und Workshops für Frauen*

Jahresprogramm 2018

Ein Angebot des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

in unserem Jahresprogramm 2018 stellen wir noch einmal eine Frage, die es in sich hat: „Funktionierst du noch oder lebst du schon?“

Durch unsere Erfahrungen aus den letzten Jahren wissen wir, dass sehr viele Frauen* auf der Suche nach mehr Freiraum sind: Wie wird es möglich, einen stimmigen Weg in unserer Gesellschaft zu gehen und gleichzeitig lebendig zu bleiben, in Balance zu kommen und sich authentisch zu fühlen?

Oder nach großen Veränderungen wieder den eigenen Weg zu finden oder überhaupt zu wissen, was man eigentlich wirklich will?

Wie kann es gut gelingen, aus einer Rolle in die nächste zu wechseln oder mehrere Rollen parallel zu leben? Angestellte, Mutter, Selbständige, Arbeitslose, Sportlerin, Tochter, Suchende, Kreative, Liebende, Freiheitsliebende... so könnten manche unserer gegenwärtigen Rollen heißen.

Letztlich sind wir alle immer selbst verantwortlich: jede ist erst einmal dafür zuständig, sich selbst zu führen. Wenn das gelingt, fühlen wir uns klar, frei, kraftvoll und lebendig. Nur ist es oft gar nicht leicht, dieses ICH, unsere innere Mitte, zu spüren.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen in diesem Jahresprogramm Seminare und Vorträge anbieten können, die Sie ein Stück auf Ihrem Weg zu gelungener Selbstführung begleiten können.

Wenn Sie also Lust haben, die Bühnen Ihres Lebens zu erforschen, Ihre innere Beraterin kennen zu lernen, Ihre Rolle als Mutter neu zu reflektieren, Kraft für Ihre Lebendigkeit zu tanken durch Tanz oder Yoga oder einmal nicht nett und richtig zu sein, sondern echt, sind Sie herzlich eingeladen, einen Blick in unser Jahresprogramm zu werfen und sich inspirieren zu lassen.

Neu im Programm ist ein Angebot unserer Beratungsstelle violenTia, das sich speziell an Frauen* richtet, die immer wieder über die eigenen und die Grenzen ihres Gegenübers gehen und die daran arbeiten möchten.

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

Virginia Satir (1916–1988), die „Urmutter der Familientherapie“, hat übrigens schon im letzten Jahrhundert ihre fünf Freiheiten formuliert, die wunderbar zu unserem Jahresprogramm passen:

- Die Freiheit, zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.
- Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.
- Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen und nicht etwas anderes vorzutäuschen.
- Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.
- Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

In diesem Sinne: Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle



**Das Gender-Sternchen (*) hinter „Frauen“ soll deutlich machen, dass wir nicht nur Menschen meinen, die „biologisch“ weiblich sind, sondern alle, die sich als Frau definieren, fühlen oder verstehen, ebenso wie Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen. Der Lesbarkeit halber haben wir die weibliche Form im Programmheft ohne Sternchen verwendet und meinen damit alle Frauen*.*

Jahresprogramm 2018 – Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
19.03.2018	Achtsamkeit leben Eröffnungsvortrag der Buchautorin Dr. Britta Hölzel	8,- €	10
23.03. und 24.03.2018	Veränderung macht Sinn – wenn sie Sinn macht Ein Abend und ein Tag	80,- €	11
27.03.2018 24.04.2018 29.05.2018 26.06.2018 31.07.2018 28.08.2018 25.09.2018 30.10.2018 20.11.2018 18.12.2018	Yoga • Atem • Meditation – Der eigenen Kraft begegnen Zehn Abende	15,- € pro Abend	12
10.04.2018	Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Ein Abend	15,- €	13
19.04.2018	Mütter im Spagat Vortrag	8,- €	14
21.04.2018	Mit positiver Energie unterwegs auf den Bühnen meines Lebens Ein Tag	60,- €	15
26.04.2018	Gesunde Selbstbehauptung Ein Abendworkshop	20,- €	16
05.05.2018	Bedürfnisorientierung für Mutter UND Kind – Von der Erziehung zur Beziehung Ein Tag	60,- €	18
13.05.2018	Begegnungsraum für Mutter und Tochter Ein Tag	110,- € pro Paar	18
17.05.2018	Sei nicht nett, sei echt – Wertschätzende Kommunikation Vortrag	8,- €	19
09.06.2018	Sei nicht nett, sei echt – Wertschätzende Kommunikation Ein Tag	60,- €	20
24.06.2018	Königin im eigenen Reich Ein Tag	60,- €	20
30.06 und 14.07.2018	Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will ... Zwei Samstage	120,- €	21

19.09.2018	Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Ein Abend	15,- €	22
22.09.2018	Meiner inneren Beraterin auf der Spur Ein Tag	60,- €	22
07.10.2018	Tanz der Schatten Ein Tag	60,- €	24
12.10. und 13.10.2018	Ressourcen wieder entdecken Ein Abend und ein Tag	90,- €	24
20.10.2018	„Nein“ sagen will gelernt sein Ein Tag	60,- €	25
07.11.2018	Rituale im Alltag als Quelle der Kraft Vortrag mit Übungen	8,- €	26
17.11.2018	Schöpfe Kraft aus Deiner Mitte Ein Tag	60,- €	26
27.11.2018	Vom Zauber der Rauh Nächte Abendworkshop	20,- €	27
01.12.2018	Lebenslust für alle Fälle Ein Tag	60,- €	28

Jahresprogramm der psycho- onkologischen Beratungsstelle

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
03.03. und 17.03.2018	Das Lebenslustprinzip – Praktische Strategien für Frauen mit Krebs für Körper, Geist und Seele Zwei Tage	40,- €	29
21.03.2018	Lebens-Kunst nach der Tamalpa Life/Art Process®-Methode Vortrag in Theorie und Praxis	2,- €	30
11.04., 18.04 und 28.04.2018	Leben ist eine prima Alternative Zwei Abende und ein Nachmittag	35,- €	30
23.06.2018	Heilsames Atmen Ein Nachmittag	20,- €	31
14.11., 28.11. und 05.12.2018	Im Dunkeln nach Ressourcen tauchen und Schätze heben Drei Abende	35,- €	32
Auf Anfrage	NEU: geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit oder nach Krebsdiagnose	2,50 € pro Abend	32

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch den Ladies Circle 15 München



EINZELBERATUNG

Beratungsangebote im FTZ – Frauentherapiezentrum 1,
Psychosoziale/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 einen Burnout zu rutschen
- von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren, sowie deren Angehörige
- neu in München oder neu 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



MÄRZ

Achtsamkeit leben

Eröffnungsvortrag der Buchautorin Dr. Britta Hölzel

Achtsamkeit bedeutet, dem Erleben im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und liebevoll zugewandt zu begegnen. Die Forschung hat gezeigt, dass Achtsamkeitsmeditation zu vielfachen positiven Effekten auf die psychische Gesundheit führen kann, und neurowissenschaftliche Studien haben Veränderungen in der Funktion und Struktur des Gehirns in Folge von Achtsamkeitspraxis untersucht. Im Vortrag werden Befunde aus dem Bereich der Achtsamkeitsforschung der letzten Jahre vorgestellt. Außerdem bleibt Raum, gemeinsam in kleinen Übungen Achtsamkeit zu praktizieren.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Montag, 19.03.2018, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Dr. Britta Hölzel

Anmeldung nicht erforderlich.



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 attraktive und realistische 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.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Freitag, 23.03.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 24.03.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 80,- Euro
Leitung: Bettina Schuler

Anmeldung erforderlich.

Yoga • Atem • Meditation – der eigenen Kraft begegnen

Zehn 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 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, jeweils von 18:00 – 20:00 Uhr:

27.03.2018 (mit Marion Kolb)

24.04.2018 (mit Eva Schmatloch)

29.05.2018 (mit Eva Schmatloch)

26.06.2018 (mit Eva Schmatloch)

31.07.2018 (mit Marion Kolb)

28.08.2018 (mit Eva Schmatloch)

25.09.2018 (mit Eva Schmatloch)

30.10.2018 (mit Eva Schmatloch)

20.11.2018 (mit Eva Schmatloch)

18.12.2018 (mit Marion Kolb)

Kosten: 15,- Euro pro Abend

Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Leitung: Eva Schmatloch und Marion Kolb

Anmeldung erforderlich.

April

Tanzen – zu sich kommen – sich stärken

Ein Abend

Unterstützt durch Musik und sanfte tänzerische Bewegungen machen Sie sich auf eine kleine Entdeckungsreise nach innen. Es geht vor allem um den Kontakt zu sich selbst und mit anderen. Sie sind eingeladen, mit Neugier dem zu folgen, was Ihr Körper Ihnen zeigt. Körperübungen und Imaginationen runden den Tanzabend ab.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3

Termin: Dienstag, 10.04.2018, 19:30 – 21:00 Uhr

Kosten: 15,- Euro

Leitung: Melanie Pfaffenberger

Anmeldung erforderlich.



Mütter im Spagat

Vortrag

Mütter meistern in der heutigen Zeit oft einen herausfordernden Spagat. Auf der einen Seite geht es darum, mit den Bedürfnissen anderer zu kooperieren: des Partners, der Kinder, des Arbeitgebers, der Kita, der Freunde etc. Andererseits ist es vielen Frauen ein Anliegen, den eigenen Bedürfnissen nach Selbstverwirklichung und Freiheit Raum zu geben. Hinzu kommen dann vielleicht noch Werte wie gesunde Ernährung, Nachhaltigkeit und soziales Engagement, die gelebt werden wollen. Schnell befinden sich Mütter in einem Anforderungsdschungel, der den Alltag alles andere als frei und selbstbestimmt, sondern ziemlich stressig macht. Was nun? Wie kann Familienleben heute aussehen? Was können Familien anders als bisher machen? Dieser Vortrag will vor allem Impulse geben, über Familienleben und Mutterdasein zu reflektieren und in Dialog mit anderen zu kommen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 19.04.2018, 20:00 – 21:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Julia Stoch

Anmeldung nicht erforderlich.

Hinweis: Im Mai wird es ein eintägiges Seminar zu diesem Thema geben.

Mit positiver Energie unterwegs auf den

Bühnen meines Lebens

Ein Tag

In diesem Workshop haben Sie Gelegenheit, Ihr Leben auf verschiedenen Bühnen zu erfahren: auf der Bühne Ihrer beruflichen Tätigkeit und der Ihres Privatlebens, der Bühne Ihrer menschlichen Kontakte sowie der des Kontakts zu sich selbst, zu Ihren Werten und Einstellungen und Ihrem „inneren Coach“.

Sie bekommen einen Blick auf den positiven Energiefluss zwischen Ihren Bühnen und können gleichzeitig entdecken, wo Blockaden entstehen und wie diese lösbar sind. Freuen Sie sich auf einen Tag voller ressourcenreicher Anregungen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 21.04.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Christine Seufert

Anmeldung erforderlich.





Gesunde Selbstbehauptung Ein Abendworkshop

Ein Workshop für Frauen, die immer wieder über die eigenen und die Grenzen ihres Gegenübers gehen. Gesunde Selbstbehauptung braucht:

- einen guten Stand
- einen sicheren Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
- die Wahrnehmung eigener Grenzen
- klare und gewaltfreie Kommunikation
- „Nein“ sagen und ein „Nein“ meines Gegenübers akzeptieren können
- den Umgang mit Frustrationen

Wenn Sie Lust haben, erste und weitere Schritte in diese Richtung zu gehen, dann freuen wir uns auf drei Stunden des gemeinsamen Ausprobierens und Übens mit Ihnen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 26.04.2018, 17:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 20,- Euro
Leitung: Stephanie Eichhorn, Stephanie Kaindl

Anmeldung erforderlich.

Gewalt hat auch ein weibliches Gesicht ...

- Sie leben in einer Partnerschaft und möchten es im Grunde harmonisch und gut miteinander haben?
- Es fällt Ihnen jedoch manchmal schwer, mit den alltäglichen Belastungen und Anforderungen umzugehen?
- Sie fühlen sich immer wieder überfordert und kommen an Ihre Grenzen?
- Es gibt Spannungen und Konflikte?
- Sie werden abwertend und angreifend, vielleicht manchmal auch körperlich?
- Und wissen doch gleichzeitig, dass Gewalt keine Lösung ist?



Dann rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns.
Wir bieten Ihnen unsere Beratung und Unterstützung 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

MAI

Bedürfnisorientierung für Mutter UND Kind – Von der Erziehung zur Beziehung **Ein Tag**

Kinder bedürfnisorientiert auf Augenhöhe zu begleiten, bedeutet vor allem, sich als Eltern immer wieder über die individuellen Bedürfnisse jedes einzelnen Familienmitglieds klar zu werden. Statt funktionieren zu müssen, werden sich Eltern ihrer Verantwortung bewusst: gegenüber ihren Kindern UND sich selbst gegenüber. Hierfür fehlen oft geeignete Vorbilder, weshalb in herausfordernden Alltagssituationen – wie beim Zähneputzen, Anziehen, zu Bett bringen – leicht auf eigene erlebte Kindheitsmuster zurückgegriffen wird. Das macht viele Eltern unzufrieden, da es nicht den eigenen Werten entspricht.

In diesem Seminar erfahren Sie in einem kurzen Impulsvortrag mehr über die Werte des dänischen Familientherapeuten Jesper Juul. Im Anschluss haben Sie Zeit und Raum, in kleinen Übungen, Selbstreflexionen und im gemeinsamen Dialog mit anderen Müttern Antworten auf Ihre ganz individuellen Fragen zu finden.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 05.05.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Julia Stoch

Anmeldung erforderlich.

Der Kurstag kann auch ohne Besuch des Vortrags am 19.04. gebucht werden.

Begegnungsraum für Mutter und Tochter **Ein Tag**

Dieses Seminar beleuchtet die Verbindung von Mutter und Tochter, eine Verbindung voller Tiefe, Konflikt, Reibung, Versöhnung, Schönheit und Berührung. Sie sind eingeladen, gemeinsam mit Ihrer Mutter, Tochter oder Großmutter den Raum des FrauSeins verschiedener Generationen zu teilen. Wie lebt welche Generation das FrauSein? Und wie wurde das Verständnis von Weiblichkeit von der eigenen Mutter geprägt?

An diesem Tag spüren Sie Beziehungsmuster auf, erforschen Ihre Wurzeln, hören zu und versuchen zu verstehen, tauschen sich über Bedürfnisse und Wünsche aus. In Ritualen verbinden Sie sich mit Ihren Wurzeln, den Zyklen eines Frauenlebens, und nähren sich im Raum der Frauen.

Das Seminar verbindet Methoden der rituellen Gestaltarbeit, Märchen, Tanz, Körperarbeit und kreativen Austausch.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Sonntag, 13.05.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 110,- Euro pro Mutter-Tochter-Paar
(Töchter ab 20 Jahren)
Leitung: Birke Knopp

Anmeldung erforderlich.

Sei nicht nett, sei echt – Wertschätzende Kommunikation **Vortrag**

Wie kann Kommunikation gelingen? Wie geht Kommunikation ohne Schuldzuweisungen und Vorwürfe, ohne Frust und Ärger? Worte können trennen oder verbinden. Mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (GfK) können Missverständnisse und Konflikte geklärt werden. Dabei geht es um die Haltung „Miteinander statt Gegeneinander“, also weg vom Ellenbogendenken und hin zu Konsens und Kooperation. Die Frage „Wer hat Schuld?“ wandelt sich um in „Wie geht es allen Beteiligten und was brauchen sie?“ So können Beziehungen gelingen, egal ob in Unternehmen, mit Kunden, in der Partnerschaft oder in der Familie. Wertschätzende Kommunikation ist eine Sprache auf Augenhöhe, die verbindet und uns erlaubt echt zu sein statt nett. Der Vortragsabend zeigt neue Handlungsmöglichkeiten auf.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 17.05.2018, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Astrid Reinhardt

Anmeldung nicht erforderlich.

JUNI

Sei nicht nett, sei echt – Wertschätzende Kommunikation **Ein Tag**

Wertschätzende Kommunikation ist eine Sprache auf Augenhöhe, die verbindet und uns erlaubt, echt zu sein statt nett (siehe Vortrag am 17.05.).

In diesem Workshop ist nach einer kurzen theoretischen Einführung viel Zeit zum Üben und Ausprobieren, damit Sie die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation erlernen können. Bereits ein Tag bietet die Möglichkeit, sich diese wirkungsvolle Methode anzueignen und immer mehr in dieser wertschätzenden Haltung zu kommunizieren.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 09.06.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Astrid Reinhardt

Anmeldung erforderlich.
Der Kurstag kann auch ohne Besuch des Vortrags am 17.05. gebucht werden.

Königin im eigenen Reich **Ein Tag**

Sie begeben sich auf eine gemeinsame Forschungsreise ins Reich der eigenen Mitte: Wer bin ich als Frau? Wie lebe ich meine Weiblichkeit, meine Beziehungen, wie gestalte ich mein Königinnenreich und wann bin ich geneigt, mein Zentrum abzugeben? Was brauche ich, um mein Königinnenreich ganz in Besitz zu nehmen und was hilft mir, in meiner Mitte zu bleiben?

Mit Übungen aus der rituellen Gestalt- und Körperarbeit, mit Tanz, Begegnung und Austausch begleitet Sie dieses Seminar bei der Entfaltung der weiblichen Kraft.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Sonntag, 24.06.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Birke Knopp

Anmeldung erforderlich.



Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will... **Zwei Samstage**

Sie möchten herausfinden, was Sie wirklich wollen? Sie wollen sich beruflich oder privat neu orientieren und einen Neuanfang starten? Sie wollen Ihre Talente aufspüren und Ihr angeborenes Potenzial entfalten?

An diesen zwei Tagen lernen Ihre Träume das Laufen, denn oft müssen wir das Träumen und Wünschen erst wieder lernen. Ihre entdeckten Träume verwandeln Sie dann in kraftvolle Ziele. Schließlich planen Sie den Weg dorthin und unternehmen Ihre ersten Schritte. Denn: Alles beginnt mit einem Traum ...

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 30.06.2018 und 14.07.2018, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 120,- Euro
Leitung: Astrid Reinhardt

Anmeldung erforderlich.

AUGUST

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und entspannte Sommerzeit!

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 22.09.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Franziska Wenisch-Brauneis

Anmeldung erforderlich.

SEPTEMBER

Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Ein Abend

Unterstützt durch Musik und sanfte tänzerische Bewegungen machen Sie sich auf eine kleine Entdeckungsreise nach innen. Es geht vor allem um den Kontakt mit sich selbst und mit anderen. Sie sind eingeladen, mit Neugier dem zu folgen, was Ihr Körper Ihnen zeigt. Körperübungen und Imaginationen runden den Tanzabend ab.

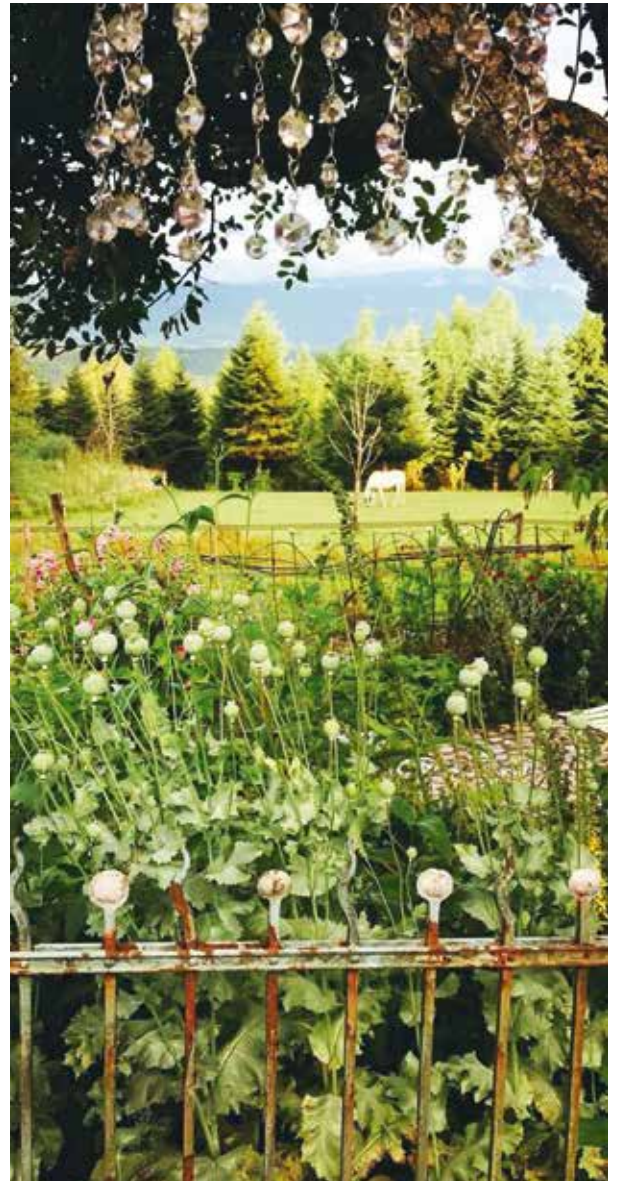
Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Dienstag, 19.09.2018, 19:30 – 21:00 Uhr
Kosten: 15,- Euro
Leitung: Melanie Pfaffenberger

Anmeldung erforderlich.

Meiner inneren Beraterin auf der Spur Ein Tag

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, stützen und hilft dabei, Entscheidungen zu treffen. Die innere Beraterin ist also die Instanz in unserem inneren Team, die achtsam und gut für uns sorgt! Neben theoretischen Inputs nähern Sie sich Ihrer inneren Beraterin in Einzel-, Partner- und Gruppenübungen.



OKTOBER

Tanz der Schatten **Ein Tag**

Sie haben Lust, sich selber näher zu kommen? Sie haben Mut, Ihre Komfortzone zu verlassen und Ihre Grenzen zu erweitern? Sie sehnen sich nach mehr innerem Frieden und Selbstannahme? Sie sind bereit für mehr Lebendigkeit? Dann sind Sie eingeladen, sich Zeit für wenig gelebte, oft unbewusste Seiten zu nehmen.

Im Spiel mit einfachen Theatermasken haben Sie in diesem Workshop Gelegenheit, mit ungelebten und meist ungeliebten Anteilen Ihrer Persönlichkeit zu experimentieren – Anteile, die in unserer Kultur oft als negativ bezeichnet werden und in denen viel Lebendigkeit, Lust und Energie gebunden sind, die nur darauf warten, befreit zu werden.

Humor ist bei der Beschäftigung mit unseren Schatten übrigens eine wichtige Medizin!

Die Methoden dieses Workshops sind rituelle Gestalt- und Maskenarbeit, Märchen und Tanz.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Sonntag, 07.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Birke Knopp

Anmeldung erforderlich.

Ressourcen wieder entdecken **Ein Abend und ein Tag**

Alle Ressourcen und Kräfte, die wir je hatten, sind immer noch in unserem Körper vorhanden. Nur haben wir oft das Gefühl, keinen Zugriff mehr auf unsere Kraftquellen zu haben.

Das Seminar bietet allen interessierten Frauen die Möglichkeit, die Selbstheilungskräfte und die eigene innere Weisheit für die persönliche Gesundheit und Entfaltung zu nutzen. Ressourcenorientierte Körperarbeit hilft uns dabei, Stress abzubauen, Blockierungen zu lösen und zu unserer ureigenen Lebendigkeit zurückzufinden. So kann das freie

Fließen dieser oft verschütteten Kräfte und Fähigkeiten wieder in den Alltag aufgenommen und gelebt werden.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Freitag, 12.10.2018, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 13.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 90,- Euro
Leitung: Irmgard Schmelcher- Haimerl

Anmeldung erforderlich.

„Nein“ sagen will gelernt sein **Ein Tag**

Gehören Sie zu den Frauen, denen NEIN sagen generell nicht leicht fällt und die gerne etwas daran ändern möchten? Im Seminar erlernen Sie erprobte Techniken, um NEIN zu sagen und beschäftigen sich damit, wie Sie in herausfordernden Situationen innere Kraftquellen aktivieren und sich in guter Weise abgrenzen können.

Außerdem setzen Sie sich damit auseinander, warum es Ihnen bisher so schwer gefallen ist, NEIN zu sagen. Oft stecken tief verwurzelte Einstellungen dahinter, die Sie im Seminar überprüfen und durch kreative neue Wahlmöglichkeiten erweitern können.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 20.10.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Dr. Gabi Pörner

Anmeldung erforderlich.

NOVEMBER

Rituale im Alltag als Quelle der Kraft Vortrag mit Übungen

Rituale können kleine Inseln im Alltag sein, durch die wir Kraft schöpfen und durch die wir uns tagtäglich selbst begegnen und wieder spüren können. Sie schaffen Freiräume, die sich vom Gewöhnlichen unterscheiden. Bewusst im Alltag eingebaut, können sie auch in schwierigen Zeiten Stabilität, Struktur und ein Gefühl der Sicherheit geben. An diesem Abend erhalten Sie Anregungen und Ideen, wie Sie Ihre persönlichen und individuell gestalteten Rituale als Kraftquellen in Ihren Alltag einbauen können. Und Sie haben die Gelegenheit, ein erstes kleines Ritual für sich selbst zu entwickeln – etwas, das Ihnen guttut, Ihnen Spaß macht, Sie motiviert oder Sie bei der Stressverarbeitung und Entspannung unterstützt.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Mittwoch, 07.11.2018, 19:00 – 21:00 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Kerstin Sleik

Anmeldung nicht erforderlich.

Schöpfe Kraft aus Deiner Mitte Ein Tag

In vielen Kulturen gilt das Bauchzentrum, auch Körpermitte oder Hara genannt, als Zentrum der eigenen inneren Kraft. Es ist das Zentrum der Intuition, des Bauchgefühls, des Archetyps der wilden Frau. Im Hara liegt die Quelle unserer ursprünglichen Lebensenergie, unser Powerhaus, die Energie, die wir brauchen, um in unserem Leben zu stehen, uns abzugrenzen und zu handeln. In unserer Gesellschaft wird kaum eine Körperregion so lieblos betrachtet wie der Bauch. Flach und hart soll er sein und der Verdauung dienen. An diesem Tag wenden Sie sich liebevoll mit Tanz, bioenergetischen Übungen, Atem und geführter Meditation Ihrem Bauchzentrum zu. Durch Erdung, Atmung, Bewegung und Ausdruck können Sie

erforschen, wie Sie die besondere Kraft, die in diesem Zentrum beheimatet ist, aktivieren, spüren und nutzen können. Diese Kraft gibt inneren Halt und Orientierung, sie erdet und entspannt.

Bitte Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 17.11.2018, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Kerstin Sleik

Anmeldung erforderlich.

Vom Zauber der Rauhächte Abendworkshop

Von Weihnachten bis 6. Januar, dem Tag der Heiligen Drei Könige, gibt es seit alters her eine Lücke im Kalender. Dieser Zeitraum kann der Vorbereitung auf das kommende Jahr dienen. Nach altem Volksglauben sind besonders die Nächte voller Mystik und Sagen. In diesem Abendworkshop gibt es neben Wissenswertem auch sehr viel Praktisches. Alte Bräuche werden in neuen Zusammenhängen betrachtet und daraus Rituale entwickelt. Da es auch die Zeit der Seher und Sterndeuter ist, haben Sie an diesem Abend Gelegenheit, eine geführte und mit der Trommel begleitete innere Reise für das kommende Jahr zu wagen. Es gibt Raum für Persönliches und Überraschendes.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Dienstag, 27.11.2018, 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten: 20,- Euro
Leitung: Vera Griebert-Schröder

Anmeldung erforderlich.

DEZEMBER

Lebenslust für alle Fälle

Ein Tag

Im Hier und Jetzt jeden Tag Freude erleben – wie geht das? Wie erhalte ich meine Lebenslust bzw. wecke sie jeden Tag neu? Was unterstützt meine Lebensqualität? Verordnete Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen, Trainingsprogramme oder Terminpläne können den Alltag sehr beeinflussen und die Lebensqualität beeinträchtigen. Was dabei fehlt, ist die Lebenslust! Lebenslust zu empfinden kann eine nachhaltige positive Wirkung auf unser seelisches Gleichgewicht, unser Wohlbefinden und unseren Körper entfalten.

Auf humorvolle und leichte Art wird im Seminar vermittelt, wie Lebenslust zu einer Lebenshaltung werden kann. Neben Informationen zur Neurobiologie und zu Glaubenssätzen erleben Sie im Seminar auch Entspannungsübungen für Körper, Geist und Seele und entwickeln ein Erlaubnis-Mantra.

Die Teilnehmerinnen probieren einfach anwendbare Alltagsrituale zur Steigerung der Freude und Selbstheilungskräfte aus. Sie erfahren Möglichkeiten, wie sie die Lebenslust in sich wecken und täglich sammeln können.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 01.12.2018, 09:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Andrea Länger

Anmeldung erforderlich.



ANGEBOTE DER PSYCHO-ONKOLOGISCHEN BERATUNGSSTELLE

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch den Ladies Circle 15 München



Das Lebenslustprinzip – Praktische Strategien für Frauen mit Krebs für Körper, Geist und Seele

Zwei Tage

Eine Krebserkrankung ist eine herausfordernde Situation, die einen mit einer Vielzahl von Gefühlen konfrontiert. Verordnete Behandlungen und Therapien sowie Ernährungs- und Verhaltensempfehlungen werden häufig alltagsbestimmend. Was dabei vielfach abhanden kommt, ist die Lebenslust! Lebenslust zu empfinden, ist eine Quelle der Kraft und hat eine positive Wirkung auf unser seelisches Gleichgewicht, unser Wohlbefinden und unseren Körper. In diesem Workshop können Sie in spielerischer Atmosphäre einfach anwendbare Alltagsrituale zur Steigerung der Lebenslust und der Selbstheilungskräfte ausprobieren. Sie lernen die Methode des Visualisierens (Arbeit mit inneren Bildern), Übungen aus dem Yoga und einfache Entspannungs- und Massagetechniken kennen. Daraus ergeben sich verschiedene Möglichkeiten, wie Sie künftig täglich Glücksmomente und Lebenslust sammeln können.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 03.03. und 17.03.2018,
jeweils 10:00 – 16:00 Uhr
Kosten: 40,- Euro
Leitung: Andrea Länger

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

Lebens-Kunst nach der Tamalpa Life/Art Process®-Methode **Vortrag in Theorie und Praxis**

In diesem Vortrag haben Sie Gelegenheit, die Tamalpa Life/Art Process®-Methode kennenzulernen. Grundlage der Methode ist es, durch kreative Ausdrucksformen wie Bewegung, Malen und Schreiben die persönliche Entwicklung und das persönliche Wachstum zu fördern. Diesem Vortrag schließen sich zwei Seminare an. Die Referentin ist vor einigen Jahren selbst an Krebs erkrankt und seither auf ihrem Heilungsweg.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Mittwoch, 21.03.2018, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 2,- Euro Unkostenbeitrag
Leitung: Ruth Renate Maysen

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

Leben ist eine prima Alternative **Zwei Abende und ein Nachmittag**

Früh im Jahr ist die Zeit für: Wandel – Wachstum – Entfaltung, Raum für gesundes Sein. Sich bewegend, malend, schreibend können Sie in diesem Workshop Anregungen, Ideen und Ressourcen für Ihr Leben gewinnen. Ankommen mit allen Sinnen. Tanzen, den Atem wahrnehmen und die eigene Lebendigkeit entdecken. Was ist Leben für mich? Was macht mich lebendig? Wie fühlt es sich an, mich auszudehnen und die eigene Quelle zu finden und zu erforschen? Der dritte und abschließende Nachmittag dieses Workshops führt hinaus in die Natur: Was bedeutet es, mich ganz einzulassen auf die Natur? In die Ferne zu blicken, den Zauberwald zu erspüren? Zurückzuschauen, mich zu klären und für das Neue und Unerwartete zu danken?

Bitte Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Mittwoch, 11.04. und 18.04.2018,
19:00 – 21:30 Uhr und
Samstag, 28.04.2018, 14:30 – 17:00 Uhr
(im Freien)
Kosten: 35,- Euro
Leitung: Ruth Renate Maysen

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 Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 23.06.2018, 14:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 20,- Euro
Leitung: Kornelia Zellner

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

Im Dunkeln nach Ressourcen tauchen und Schätze heben

Drei Abende

Die Jahreszeit führt uns ins Dunkel, die Tage werden kürzer – unser inneres Licht anzuzünden, das ist hier die Chance. In diesem Workshop können Sie zu Ihrem eigenen Thema nach persönlichen Schätzen tauchen, Ihre Stärken festigen, neue Einsichten gewinnen und Ihr Ausdrucksrepertoire erweitern. Das was wir (noch nicht) wissen, werden wir ausdrücken durch Tanzen, Intuitives Malen, Kreatives Schreiben und durch die Arbeit mit Ton. Mit einem Lichtrituel werden wir für unsere Ressourcen, neuen Schätze und Kraftquellen danken.

Bitte bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und eine Decke mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Mittwoch, 14.11., 28.11. und 5.12.2018,
19:00 – 21:30 Uhr
Kosten: 35,- Euro
Leitung: Ruth Renate Mayser

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

Selbsthilfegruppe für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung

Einfach mal nur von seinem momentanen Zustand erzählen oder zuhören, gemeinsam Erfahrungen austauschen, lachen oder auch weinen mit Frauen, die gleiche oder ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Dabei muss nichts, doch alles kann und darf ... Die Gruppe findet jeweils Donnerstag von 18 bis 20 Uhr statt (1–2 x im Monat).

Diana Waltner, 0157 31622204 (ab 18 Uhr)

Diana Waltner hat als selbst Betroffene gute Erfahrungen mit dem Austausch innerhalb einer Gruppe krebserkrankter Frauen gemacht. Sie leitet diese Gruppe.



Seminarleiterinnen und Referentinnen

Stephanie Eichhorn: Diplom-Pädagogin, Mitarbeiterin bei violenTia und der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle des FTZ München e.V., Focusing-Therapeutin (DAF), Klientenzentrierte Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG).

Vera Griebert-Schröder: Heilpraktikerin, klassische Homöopathin und Therapeutin, zahlreiche Ausbildungen bei Schamanen verschiedener Kulturen.

Dr. Britta Hölzel: Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin.

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

Birke Knopp: Pädagogin, Gestalttherapeutin, Heldenreiseleiterin, Initiatorin des Frauensymposiums Schweiz.

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

Andrea Länger: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Lehrbeauftragte zu Gesundheitskompetenzen, Buchautorin, Inhaberin der Lebenslustagentur, ehemalige Brustkrebspatientin.

Ruth Renate Maysner: Werkpädagogin, Tamalpa Associate Teacher®, Dozentin im sozialpädagogischen Bereich, im Jahr 2009 Krebsdiagnose.

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

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

Astrid Reinhardt: Heilpraktikerin für Psychotherapie, Systemischer Coach, Erfolgsteamleiterin nach Barbara Sher, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, EFT®-Coach, EDxTM™-Practitioner.

Eva Schmatloch: Kulturwirtin und Yogalehrerin.

Irmgard Schmelcher-Haimerl: Diplom-Sozialpädagogin (FH), Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Bioenergetische Körperpsychotherapeutin, Psychotraumatologin, IFS-Therapeutin (Internal Family Systems nach Richard Schwartz)

Bettina Schuler: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin, Coach, NLP-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.

Julia Stoch: Dipl. Psychologin, familylab-Seminarleiterin nach Jesper Juul, Pädagogin und Lernbegleiterin für das Kleinkindalter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Entspannungspädagogin.

Franziska Wenisch-Brauneis: Heilpraktikerin, NLP-Trainerin, Neurosystemischer Coach.

Kornelia Zellner: Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Atemtherapeutin und -pädagogin (nach Middel-dorf).

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 747370-34
Fax: 089 747370-80
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
Bettina Schuler
Güllstraße 3
80336 München
Email: jahresprogramm@ftz-muenchen.de
Tel.: 089 747370-34
Fax: 089/747370-80

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 einkommenschwächeren Frauen günstiger oder kostenlos anbieten können.

FTZ – Frauentherapiezentrum 1,
Psychosoziale/ Psychoonkologische Beratung
IBAN: DE47 7019 0000 0308 9063 78
BIC: GENODEF1M01
Münchner Bank eG
Vermerk: Spende

Anzeige

KERSTIN SLEIK
HP PSYCHOTHERAPIE (HPG)
GESTALT THERAPEUTIN (IGE)
SYSTEMISCHER GESTALT-COACH (IGE)

www.raumzeit-gestalttherapie.de
info@raumzeit-gestalttherapie.de
T 089 46 22 73 04
Praxis München | Rablstr. 39

Gestalttherapie
Einzelbegleitung
Gestaltgruppen
Die Heldenreise®

Impressum:

Programmkonzeption/Organisation: Bettina Schuler

Redaktion: Marion Kolb

Öffentlichkeitsarbeit und Redaktion: Claudia Engel

Druck/Herstellung: Pinsker Druck und Medien, Mainburg

Fotos: Marion Kolb

Die vorliegende Broschüre wurde dankenswerterweise
kostenlos gestaltet von:

wentzlaff | pfaß | güldenpfennig | hubatschek,
kommunikation gmbh