



Sei einzig – nicht artig!

Vorträge und Workshops für Frauen*

Jahresprogramm 2019

Ein Angebot des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem Jahresprogramm 2019 empfehlen wir Ihnen mit einem Augenzwinkern „Sei einzig – nicht artig“ und wissen wohl, dass es hier nicht nur um Einzigartigkeit geht. Wir meinen die herausfordernde Balance zwischen eigenen Gefühlen, Besonderheiten, Wünschen, Bedürfnissen und dem, was ein Miteinander in Familie, Arbeitsplatz und Freundeskreis uns abverlangt.

Schön ist es, in manchen Momenten Einzigartigkeit zu fühlen, zu zeigen und damit willkommen zu sein – oder sich manchmal sogar damit zumuten zu dürfen. Meist ist es gewohnter für uns, sich artig in erwünschter Weise zu verhalten, so dass das Gefühl dafür, wer wir eigentlich sind oder sein könnten, manchmal abhanden kommt.

Eine bekannte Weisheit für ein erfülltes Leben rät, die Gelassenheit zu entwickeln, die Dinge hinzunehmen, die wir nicht ändern können, aber den Mut zu haben, die Dinge zu ändern, die wir ändern können. Und die Weisheit zu besitzen, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Wenn Sie Lust haben, diese Gelassenheit, den Mut und die Weisheit ein bisschen weiter zu entwickeln, sind Sie herzlich eingeladen, einen Blick in unser Jahresprogramm zu werfen und sich inspirieren zu lassen. Machen Sie sich mit uns auf den Weg, Dinge zu verändern, die Sie ändern können!

Wir freuen uns sehr, wenn wir Sie durch Achtsamkeitstraining, Yoga, Singen, Tanzen, Atemarbeit oder durch Seminare aus dem Coachingbereich dabei begleiten dürfen.

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 Programmhefts finden.

„Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben!“

Bronnie Ware

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 2019 – Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
Samstag 09.02.2019 23.02.2019 23.03.2019	Achtsamkeitstraining Drei Vormittage	90,- €	12
Samstag 16.03.2019	Entdecke deine Stimme Ein Nachmittag	30,- €	13
Mittwoch 20.03.2019	Sei einzig – nicht artig Vortrag	8,- €	14
Dienstag 26.03.2019 30.04.2019 28.05.2019 25.06.2019 30.07.2019 27.08.2019 01.10.2019 29.10.2019 26.11.2019 17.12.2019	Yoga • Atem • Meditation – Der eigenen Kraft begegnen Ein Abend pro Monat	15,- € pro Abend Die Abende können einzeln besucht werden. 130,- € bei Komplett- buchung.	15
Samstag 30.03.2019	Bei sich. Und im Kontakt mit anderen Ein Tag	60,- €	16
Mittwoch 08.05.2019	Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Ein Abend	15,- €	19
Samstag 18.05.2019	Einzigartige Großmütter Ein Tag	70,- €	20
Sonntag 19.05.2019	Gelassen und sicher im Stress Ein Tag	60,- €	21



Dienstag 17.09.2019	Liebe ist die Kraft, die alles wandelt Ein Abendworkshop	30,- €	22
Freitag, 04.10. und Samstag, 05.10.2019	Veränderung macht Sinn, wenn sie Sinn macht Ein Abend und ein Tag	90,- €	23
Samstag 12.10.2019	Entdecke deine Stimme Ein Nachmittag	30,- €	24
Mittwoch 16.10.2019	Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Ein Abend	15,- €	25
Samstag 09.11.2019	Auf der Spur der inneren Heldin Ein Tag	60,- €	26
Samstag 16.11.2019	Atemarbeit – Dem Eigenen mehr Raum schenken Ein Nachmittag	40,- €	27



Jahresprogramm der psychologischen Beratungsstelle

Datum	Veranstaltung	Preis	Seite
Donnerstag 14.03.2019	Die Darmflora – Eine spannende Reise durchs Immunsystem Vortrag	5,- €	28
Donnerstag 28.03.2019	Haut- und Schleimhautpflege vor, während und nach Chemo- und Strahlentherapie Vortrag	5,- €	29
Samstag 06.04.2019 21.09.2019	Heilsames Atmen Ein Nachmittag	20,- €	30
Donnerstag 09.05.2019	Sonne – Wirkung und Schutz für die gesunde und kranke Haut Vortrag	5,- €	30
Donnerstag 04.07.2019	„Biologische Krebstherapie“ – Was kann ich als Betroffene bei Krebserkrankungen zur Heilung beitragen? Vortrag	5,- €	31
Donnerstag 26.09.2019 10.10.2019 17.10.2019 24.10.2019 07.11.2019	Hummelflug Fünf Nachmittage	50,- €	32
Auf Anfrage	Geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung	2,50 € pro Abend	33

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
- von einer Krebserkrankung betroffen sind oder waren, sowie deren Angehörige

Wir bieten:

- telefonische Information/Beratung
- Einzelberatung
- Paarberatung für lesbisch lebende Frauen
- geleitete Gruppen
- Selbsthilfegruppen, auch für Frauen, die an Krebs erkrankt sind oder waren
- Fortbildung und Supervision für Kolleginnen aus anderen Einrichtungen



Achtsamkeitstraining Drei Vormittage

Achtsamkeit ist die Kunst, einfach nur da zu sein: im Kontakt mit Ihrer Umgebung und mit Ihren Empfindungen und Gedanken, offen, empfangsbereit, ein wenig experimentierfreudig. Eine „Kunst“, weil unsere Gewohnheiten es uns schwer machen, „einfach“ nur da zu sein. Wir sind es gewohnt, etwas erreichen zu wollen: Spaß, Erholung, Entspannung, Besitz, Anerkennung usw. Im Training können Sie Achtsamkeit kennenlernen, erleben und ausprobieren. Ziel ist es, mit geringem Aufwand eine achtsame Haltung in den Alltag zu integrieren.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die Achtsamkeit in ihr Leben bringen möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 09.02./ 23.02./ 23.03.2019,
jeweils 10:00 – 13:00 Uhr
Kosten: 90,- Euro
Leitung: Antje Sommer

Anmeldung erforderlich.



Entdecke deine Stimme Ein Nachmittag

Ihre Stimme ist eingerostet, zu wenig genutzt oder war vielleicht noch nie wirklich da? Dann wird es Zeit, dieses wunderbare Instrument des Körpers aufzuwecken, (wieder) zu finden.

Mit Atem- und Körperübungen aktivieren Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Stimme, finden Ihren „Eigenton“ und genießen Klänge und Lieder in der Gruppe. Kennen Sie das aufregende, belebende Gefühl, wenn Sie als Teil einer Gruppe einen unglaublichen Klang erschaffen? Sie haben das Gefühl, alles im Körper fängt an zu schwingen und Sie werden eins mit dem Universum! In diesem Seminar kommen wir jedenfalls spielerisch dem Universum ganz nah.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die

- sehr gerne singen würden, sich aber aus verschiedenen Gründen nicht trauen
- früher viel gesungen haben, jetzt aber etwas eingerostet sind
- gerne mit anderen zusammen singen und Klänge ausprobieren
- verschiedene Atem- und Körperübungen kennenlernen wollen (z.B. auch um sie beruflich zu nutzen)

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 16.03.2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 30,- Euro
Leitung: Barbara Roberts

Anmeldung erforderlich.

Sei einzig – nicht artig Vortrag

Einzigartig sind wir zu Beginn unseres Lebens und später dann am Ende, wenn wir auf unser Leben zurückblicken und feststellen, dass es in dieser Form einmalig war. Dazwischen liegt ein langer Zeitraum, in der Weiterentwicklung deshalb stattfindet, weil wir immer wieder unartig sind, um einzig zu werden. Doch welche Unartigkeiten sind für jeden individuell stimmig, vertretbar und sozial verträglich? Im Kreis von zwölf urprinzipiellen Verhaltensweisen und Fähigkeiten, die in ihrer dunklen Variante „unartig“ sind, kann jede individuell fündig werden. Im Vortrag werden sie vorgestellt und in Zusammenhang mit der eigenen Prägung und dem Familiensystem gebracht.

Dieser Vortrag ist besonders geeignet für Frauen, die neugierig auf sich selbst und die zwölf urprinzipiellen Verhaltensweisen sind.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termine: Mittwoch, 20.03.2019, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Lisa Böhm-De Philipp

Anmeldung nicht erforderlich.



Yoga • Atem • Meditation – Der eigenen Kraft begegnen Ein Abend pro Monat

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.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die ihrem Körper und ihrem Geist zur Stille verhelfen wollen.

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: Dienstags jeweils von 18:00 – 19:30 Uhr:
26.03.2019 (mit Marion Kolb)
30.04.2019 (mit Eva Schmatloch)
28.05.2019 (mit Eva Schmatloch)
25.06.2019 (mit Eva Schmatloch)
30.07.2019 (mit Marion Kolb)
27.08.2019 (mit Eva Schmatloch)
01.10.2019 (mit Eva Schmatloch)
29.10.2019 (mit Eva Schmatloch)
26.11.2019 (mit Eva Schmatloch)
17.12.2019 (mit Marion Kolb)

Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Kosten: 15,- Euro pro Abend / 130,- Euro bei Komplettbuchung der 10 Abende

Leitung: Eva Schmatloch und Marion Kolb

Anmeldung erforderlich.

Bei sich. Und im Kontakt mit anderen. Ein Tag

„In Kontakt zu sein“ kann zwei sehr unterschiedliche Qualitäten haben. Beim Kontakt zu anderen Menschen geht es um verbale und nonverbale Kommunikation, um Nähe und Distanz und darum, wie in einer Pendelbewegung ganz zum anderen – und wieder zurück zu sich selbst schwingen zu können. Mit diesem „zu sich selbst schwingen“ hat die zweite Kontaktqualität zu tun: ein guter Kontakt zu sich selbst macht klar und authentisch und ermöglicht auch in herausfordernden Kommunikationssituationen immer mehr ein Management des eigenen Zustands.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die beruflich mit Menschen zu tun haben, sowie für Frauen, die sich wünschen, im Kontakt mit anderen auch bei sich bleiben zu können.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termine: Samstag, 30.03.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Christine Seufert

Anmeldung erforderlich.



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

APRIL / MAI

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 zu anderen. Sie sind eingeladen, mit Neugier dem zu folgen, was Ihr Körper Ihnen zeigt. Körperübungen und Imaginationen runden den Tanzabend ab.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die sich gerne bewegen.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: Im Tanzraum, FTZ – Goethestr. 21
Termin: Mittwoch, 08.05.2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Kosten: 15,- Euro
Leitung: Melanie Pfaffenberger

Anmeldung erforderlich.



Einzigartige Großmütter Ein Tag

Großmütter können viel, sollen und dürfen manches, müssen nichts. Sie sind oftmals heiß begehrt und werden manchmal rigoros abgelehnt. Doch welche Bedeutung geben sie sich in der Familie und in der Gesellschaft selbst? Welcher innere Leitfaden macht sie zu einer einzigartigen Persönlichkeit? Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Aufstellungen, Austausch und Reflexion – allein und miteinander – sind die Angebote, die Sie in diesem Seminar erleben können.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Großmütter, die neugierig auf sich selbst sind und Anregungen wünschen, um eine klare Position einnehmen zu können.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 18.05.2019, 10:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 70,- Euro
Leitung: Lisa Böhm-De Philipp

Anmeldung erforderlich.

Gelassen und sicher im Stress Ein Tag

„Wie setze ich mich selbst unter Druck und wie kann ich das ändern?“ An diesem Tag gibt es die Möglichkeit, Ihr persönliches Verhalten und Ihre individuellen Einstellungen in stressauslösenden Situationen zu erkunden. Sie lernen, achtsamer mit sich umzugehen und alltäglichen Herausforderungen bewusster zu begegnen. Autogenes Training als Entspannungsverfahren unterstützt Ihre mentale Auseinandersetzung mit alten Reaktionsmustern.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die gerne im Alltag gelassener und selbstsicherer handeln möchten und die sich Handlungsalternativen wünschen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Sonntag, 19.05.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Olga Maria Pabst

Anmeldung erforderlich.



JUNI • JULI • AUGUST

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und entspannte Sommerzeit!

SEPTEMBER

**Liebe ist die Kraft, die alles wandelt
Ein Abendworkshop**

Viele wünschen sich einen neuen Weg für die Menschheit. Einen Weg des Mitgefühls, der Würde und der Verbundenheit mit allem Lebendigen. Einen Weg der Liebe zum Leben.

Beginnen kann ein solcher Weg nur beim Einzelnen, in seinem Bewusstsein. Wenn sich dort die Haltung etabliert, alles Lebendige zu lieben, das Leben an sich, dann ist das der Schlüssel zu Erfüllung und tiefer innerer Freude – und es verändert das Außen ganz von selbst mit. So stärken wir unsere Zuversicht und wissen selbst im Alltag um unsere Kraft, aktiv den heilsamen Wandel mitzugestalten.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die sich praktische Anregungen für diesen Weg wünschen:

- für mehr Präsenz und Klarheit im alltäglichen Leben
- für einen tiefen nährenden Austausch mit der Natur
- für Naturerfahrungen mitten in der Stadt
- für den Einklang mit den Rhythmen der äußeren und inneren Natur

Ganz im Sinne der Hopi-Weisheit: „Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben.“

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Dienstag, 17.09.2019, 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten: 30,- Euro
Leitung: Vera Griebert-Schröder

Anmeldung erforderlich.

OKTOBER

**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.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für

- Frauen, die sich nach Veränderung sehnen
- Frauen, die sich auf dem Weg der Veränderung befinden
- Fachkolleginnen, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Freitag, 04.10.2019, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 05.10.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 90,- Euro
Leitung: Bettina Schuler

Anmeldung erforderlich.

Entdecke deine Stimme Ein Nachmittag

Ihre Stimme ist eingerostet, zu wenig genutzt oder war vielleicht noch nie wirklich da? Dann wird es Zeit, dieses wunderbare Instrument des Körpers aufzuwecken, (wieder) zu finden.

Mit Atem- und Körperübungen aktivieren Sie Ihr Bewusstsein und Ihre Stimme, finden Ihren „Eigentone“ und genießen Klänge und Lieder in der Gruppe. Kennen Sie das aufregende, belebende Gefühl, wenn Sie als Teil einer Gruppe einen unglaublichen Klang erschaffen? Sie haben das Gefühl, alles im Körper fängt an zu schwingen und Sie werden eins mit dem Universum! In diesem Seminar kommen wir jedenfalls spielerisch dem Universum ganz nah.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die

- sehr gerne singen würden, sich aber aus verschiedenen Gründen nicht trauen
- früher viel gesungen haben und jetzt etwas eingerostet sind
- gerne mit anderen zusammen singen und Klänge ausprobieren
- verschiedene Atem- und Körperübungen kennenlernen wollen (z. B. auch um sie beruflich zu nutzen)

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 12.10.2019, 14:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 30,- Euro
Leitung: Barbara Roberts

Anmeldung erforderlich.

Tanzen – zu sich kommen – sich stärken Ein Abend

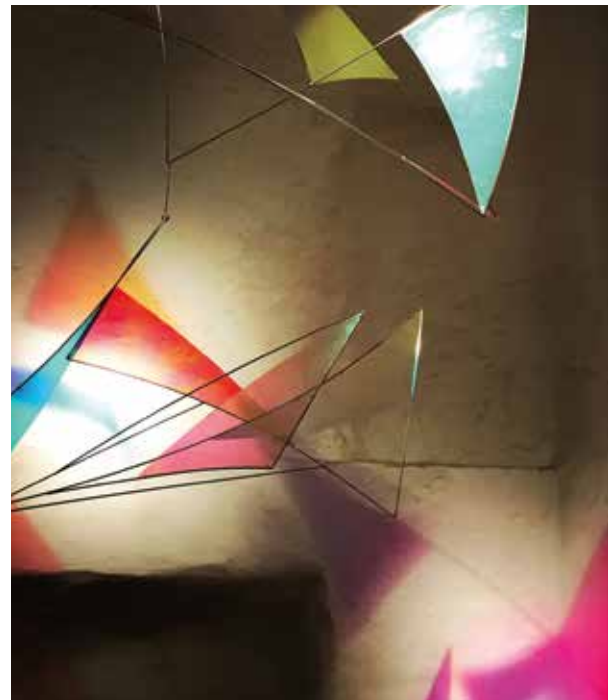
Unterstützt durch Musik und sanfte tänzerische Bewegungen machen Sie sich auf eine kleine Entdeckungsreise nach innen. Es geht vor allem um den Kontakt zu sich selbst und zu anderen. Sie sind eingeladen, mit Neugier dem zu folgen, was Ihr Körper Ihnen zeigt. Körperübungen und Imaginationen runden den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

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die sich gerne bewegen.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: Im Tanzraum, FTZ – Goethestr. 21
Termin: Mittwoch, 16.10.2019, 19:30 – 21:00 Uhr
Kosten: 15,- Euro
Leitung: Melanie Pfaffenberger

Anmeldung erforderlich.



NOVEMBER

Auf der Spur der inneren Heldin Ein Tag

Kennen Sie den Teil in Ihnen, der vorwärts strebt, der voranschreiten möchte und sich erleben möchte – und den Sie vielleicht immer wieder zurückhalten, anzweifeln oder abschwächen?

Mit Phantasiereisen, Rollenspielen und Tanz machen Sie sich an diesem Tag spielerisch auf eine Forschungsreise, um diesen Teil in Ihnen, der nach vorne und wachsen möchte, mehr ins Bewusstsein zu heben und zu stärken. Sie begeben sich auf die Spur Ihrer inneren Heldin/ihrer Stärken und arbeiten heraus, wie Sie diese Seite in sich unterstützen können.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die das Gefühl haben, auf der Stelle zu treten, die sich in einer Umbruchphase befinden oder eine Idee weiter verfolgen möchten.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 09.11.2019, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Kerstin Sleik

Anmeldung erforderlich.

Atemarbeit – Dem Eigenen mehr Raum schenken Ein Nachmittag

Jeden Tag aufs Neue sind wir fremden Rhythmen ausgesetzt, innerhalb der Familie, im Berufsleben und sogar in der Freizeitgestaltung. „Das Außen“ diktiert und „das Innere“ rebelliert. Wo bleibt Raum für das Eigene? Wie gelingt es, das Eigene in den Alltag zu integrieren? Eine Möglichkeit hierfür bietet der bewusste Umgang mit dem Atem. Der Atem, „das schwingende Band zwischen Körper, Geist und Seele“, bringt uns mit uns selbst in Berührung. Anhand sanfter rhythmischer Atemübungen, Atemachtsamkeit und Atemmeditation lassen Sie sich an diesem Tag vom Atem in die eigene Tiefe führen, geben der Stille Raum in sich und lauschen Ihrer innewohnenden Weisheit.

Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die sich Zeit zum Auftanken wünschen und die sich wieder ganz spüren möchten.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und Decke mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 16.11.2019, 14:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 40,- Euro
Leitung: Kornelia Zellner

Anmeldung erforderlich.



ANGEBOTE DER PSYCHO- ONKOLOGISCHEN BERATUNGS- STELLE

Mit freundlicher finanzieller Unterstützung durch den Ladies Circle 15 München



Die Darmflora – Eine spannende Reise durchs Immunsystem Vortrag

Der Darm, unser größtes Immunorgan, leistet nicht nur Verdauungsarbeit, sondern ist auch ein Multitalent in Sachen Immunabwehr, Produktion von Hormonen für Glücksgefühle und spielt auch als Bauchhirn eine wichtige Rolle. Was passiert also, wenn dieses Gleichgewicht, die Mikroflora im Darm, gestört ist, z.B. durch die Gabe von Antibiotika, Stress, einseitiger Ernährung oder Krankheiten? Wie kann durch die Regulierung der Darmflora Einfluss auf bestehende Erkrankungen genommen werden und wie können – noch einen Schritt weiter gedacht – in Zukunft durch die Mikrobiomforschung Krankheiten sogar verhindert werden?

An diesem Abend bekommen Sie einen spannenden Einblick in die Analyse und Therapie von darmfloraassoziierten Beschwerden wie Reizdarm, Verstopfung, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Infektanfälligkeit bis hin zur Möglichkeit von zukünftigen genetischen Mikrobiomanalysen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 14.03.2019, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro
Leitung: Dr.med. Carola Lämmel

Anmeldung bei Elgard Schinko 089 – 74 73 70-15 oder elgard.schinko@ftz-muenchen.de

Haut- und Schleimhautpflege vor, während und nach Chemo- und Strahlentherapie Vortrag

Im Vordergrund des Vortrages steht die Verbesserung der Lebensqualität, indem Wege zur Behandlung von Haut- und Schleimhautschäden, die während einer Krebstherapie auftreten können, aufgezeigt werden. Nebenwirkungen in der Krebstherapie lassen sich nicht immer verhindern, doch gibt es Möglichkeiten, die Symptomatik der Nebenwirkungen abzuschwächen.

Die sogenannte onkologische „Supportivtherapie“ hat die Behandlung der Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Magen-Darm-Probleme, Schleimhautschäden im Mund- und Rachenraum etc. zum Ziel, denn weniger Nebenwirkungen bedeuten mehr Wohlbefinden und somit ein Mehr an Lebensqualität.

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten der Haut- und Schleimhautpflege vor, während und nach Chemo- oder Strahlentherapie.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 28.03.2019, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro
Leitung: Regine Meyer

Anmeldung bei Elgard Schinko 089 – 74 73 70-15 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, meditativrhythmische Atemweisen (nach der Lehre des „Erfahbaren 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, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 06.04.2019, 14:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 21.09.2019, 14:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 20,- Euro (pro Nachmittag/die Nachmittage sind einzeln buchbar)
Leitung: Kornelia Zellner

Anmeldung bei Elgard Schinko 089 – 74 73 70-15 oder elgard.schinko@ftz-muenchen.de

Sonne – Wirkung und Schutz für die gesunde und kranke Haut Vortrag

Was bin ich für ein Hauttyp? Welche Hautprobleme bringe ich mit und was bedeutet dies für den richtigen Sonnenschutz? Wie kann ich mittels der richtigen Zusammensetzung die Schutzfunktion der Haut positiv beeinflussen und Hauptproblemen vorbeugen?

An diesem Abend erfahren Sie mehr über die Wechselwirkung von Arzneimitteln (wie z.B. bei Chemo- oder Strahlentherapie) und Sonne und was es dabei besonders zu beachten gilt.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 09.05.2019, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro
Leitung: Regine Meyer

Anmeldung bei Elgard Schinko 089 – 74 73 70-15 oder elgard.schinko@ftz-muenchen.de

„Biologische Krebstherapie“ – Was kann ich als Betroffene bei Krebserkrankungen zur Heilung beitragen? Vortrag

Meist ist die Diagnose Krebs ein Schock für die Betroffenen. In kurzer Zeit sollen Entscheidungen über Therapien und Operationen getroffen werden. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick in die die Klassische Schulmedizin ergänzenden, komplementären Möglichkeiten, wie Misteltherapie, Gabe von Vitaminen, Selen oder Pflanzenstoffen, Harmonisierung der Darmflora oder Sauerstofftherapie. Diese können individuell angepasst werden, die Nebenwirkungen wie Übelkeit und Erbrechen mildern, Erschöpfungszustände verringern und auch prognostisch positive Möglichkeiten besitzen. Nicht zu unterschätzen sind auch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch Sport, autosuggestive Verfahren und Entspannungstechniken sowie die Veränderung krankmachender Lebensumstände.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 04.07.2019, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro
Leitung: Dr. med. Carola Lämmel

Anmeldung bei Elgard Schinko 089 – 74 73 70-15 oder elgard.schinko@ftz-muenchen.de

Der Hummelflug Fünf Nachmittage

Der 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.

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, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 26.09./ 10.10./ 17.10./ 24.10./
07.11.2019, jeweils 16:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 50,- Euro
Leitung: Elgard Schinko

Anmeldung bei Elgard Schinko 089 – 74 73 70-15 oder
elgard.schinko@ftz-muenchen.de

Geleitete Selbsthilfegruppe für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung

Diese Gruppe bietet Raum, um aktuelle Befindlichkeiten und gemachte Erfahrungen auszutauschen, mit Frauen, die Gleiches oder Ähnliches erlebt haben.

Wo stehe ich gerade und wo soll es hingehen? Ob am Beginn der Diagnose, mitten in der Behandlung oder danach: Willkommen sind alle Frauen, die das Bedürfnis verspüren, in Austausch zu gehen, um gemeinsam die Herausforderungen des Lebens (während, mit oder nach einer Krebserkrankung) besser zu bewältigen.

Die Gruppe wird von Diana Waltner geleitet, die als Betroffene gute Erfahrungen im Austausch mit anderen an Krebs erkrankten Frauen gemacht hat.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Jeweils Donnerstags von 18:00 bis 20:00 Uhr
(1–2x im Monat)
Kosten: 2,50 Euro pro Abend
Leitung: Diana Waltner

Info und Anmeldung im FTZ unter 089 – 74 73 70-33
(Bereich Selbsthilfe)



Seminarleiterinnen und Referentinnen

Lisa Böhm-De Philipp: Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Anerkannte Weiterbildnerin für Systemaufstellungen (DGfS), Autorin.

Vera Griebert-Schröder: Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), klassische Homöopathin und Therapeutin, zahlreiche Ausbildungen bei Schamanen verschiedener Kulturen, Autorin.

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.

Dr. Carola Lämmel: Niedergelassene Fachärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilkundliche Therapieverfahren, neurosystemischer Coach.

Regine Meyer: Fach-PTA für Dermopharmazie.

Olga Maria Pabst: Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin, Gestalttherapeutin, Gesprächspsychotherapie, Tanz- und Bewegungspädagogik, Alexandertechnik.

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

Barbara Roberts: Vocal und Business Coach, Sängerin, Chorleiterin.

Elgard Schinko: Dipl. Psychologin, Gestalttherapeutin, Mitarbeiterin in der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle im FTZ München e.V.

Eva Schmatloch: Kulturwirtin und Yogalehrerin.

Bettina Schuler: Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin, Mastercoach (DVNLP), Trainerin, Jobcoach, Mitarbeiterin in der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle im FTZ München e.V.

Christine Seufert: Diplom-Theologin, NLP-Lehrtrainerin, Lehrcoach, Supervisorin, Gestalttrainerin.

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

Antje Sommer: Dipl. Pädagogin, Mitarbeiterin in der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle im FTZ München e.V.

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



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

Information und Anmeldung:

Bettina Schuler
FTZ – Frauentherapiezentrum 1
Tel.: 089 74 73 70-34
Fax: 089 74 73 70-80
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 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 Namen der Veranstaltung** an.

Mit 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 bei Wunsch 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 um 50 %. Bitte sprechen Sie uns an: Bettina Schuler, Tel. 089 – 74 73 70-34 oder bettina.schuler@ftz-muenchen.de.

Anmeldung

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

Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
Bettina Schuler
Güllstraße 3
80336 München
Email: jahresprogramm@ftz-muenchen.de
Tel.: 089 74 73 70-34
Fax: 089 74 73 70-80

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.



bezirk  oberbayern

Glück kann man nicht kaufen. Aber spenden!

Ihre Spende hilft, dass wir unser Angebot auch einkommens-
schwächeren 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



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