



Sei einzig – nicht artig

Vorträge und Workshops für Frauen*

Jahresprogramm 2020

Ein Angebot des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit unserem Jahresprogramm 2020 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.

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.

In diesem Sinne: Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle

**„und es kam der Tag, da das Risiko, in der Knospe zu verharren
schmerzlicher wurde als das Risiko, zu blühen.“**

Anais Nin

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, meinen damit jedoch alle Frauen*.

Jahresprogramm 2020 – Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Kosten
Dienstag, 03.03.2020 07.04.2020 05.05.2020 02.06.2020 07.07.2020 04.08.2020 01.09.2020 06.10.2020 03.11.2020 08.12.2020	Yoga • Atem • Meditation – Der eigenen Kraft begegnen Ein Abend pro Monat	15,- € pro Abend Die Abende können einzeln besucht werden. 130,- € bei Komplett- buchung.
Samstag, 07.03.2020	Aufbruchsstimmung „ich Sorge für mich“ Ein Samstagnachmittag	35,- €
Samstag 14.03.2020	Entdecke deine Stimme Ein Nachmittag	30,- €
Dienstag, 17.03., 24.03. und 31.03.2020	Aufbruchsstimmung „ich Sorge für mich“ Drei Übungsabende	60,- € 90,- € bei Buchung Achtsamkeit 1 + 2
Samstag 21.03.2020	20 Brokate Qigong Ein Tag	60,- €
Donnerstag, 23.04.2020	Wechseljahrsbeschwerden und weibliche Hormone Vortrag	8,- €
Samstag 25.04.2020	Wie Kommunikation gelingen kann Ein Tag	60,- €
Dienstag 12.05.2020	Die Darmflora – Eine spannende Reise durchs Immunsystem Vortrag	8,- €

Freitag 15.05. und Samstag 16.05.2020	Selbstführung und Psychohygiene auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg Ein Abend und ein Tag	100,- €
Samstag 13.06.2020 und 20.06.2020	Ich könnte alles tun wenn ich nur wüsste was ich will Zwei Samstage	120,- €
Mittwoch, 09.09., 16.09., 23.09., 30.9., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10.2020	Die 18 Übungen des Taiji-Qigong für die Gesundheit Acht Abende	100,- €
Freitag, 25.09. und Samstag, 26.09.2020	Veränderung macht Sinn, wenn sie Sinn macht Ein Abend und ein Tag	90,- €
Samstag 10.10.2020	Entdecke deine Stimme Ein Nachmittag	30,- €
Samstag 17.10.2020	Wie Auftreten und Ausstrahlung gelingen kann Ein Tag	60,- €
Donnerstag 22.10.2010	ALLES IN MIR im Kreis der Urprinzipien Vortrag	8,- €
Samstag 24.10.2020	Innehalten – Die Kraft der dunklen Jahreszeit Ein Samstagnachmittag	35.- €
Dienstag 10.11., 17.11. und 24.11. 2020	Innehalten – Die Kraft der dunklen Jahreszeit Drei Übungsabende	60.- € 90.- € bei Buchung Achtsamkeit 3 + 4
Samstag 14.11.2020	ALLES IN MIR im Kreis der Urprinzipien Ein Tag	70.- €
Dienstag 01.12.2020	Vom Zauber der Rauh Nächte Ein Abendworkshop	20,- €

Angebote der psychoonkologischen Beratungsstelle

Datum	Veranstaltung	Kosten
Freitag 19.06., 26.06. und 17.07.2020	Verstand und Gefühl gemeinsam auf das eigene Ziel lenken – mit dem Züricher Ressourcen Modell® Drei Nachmittage für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung	60,- €
Donnerstag, 12.11.2020	Haut- und Schleimhautpflege vor, während und nach Chemo- und Strahlentherapie Vortrag	5.- €
Samstag, 21.11.2020	„Drei Finger tun`s, ganz Herz und Seele ist dabei.“ (Luther) Ein Schnuppernachmittag in Kreativem Schreiben für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung	20.- €

VERANSTALTUNGSPROGRAMM

MÄRZ

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:

03.03.2020 (mit Marion Kolb)

07.04.2020 (mit Eva Schmatloch)

05.05.2020 (mit Kerstin Feistel)

02.06.2020 (mit Eva Schmatloch)

07.07.2020 ((mit Marion Kolb)

04.08.2020 (mit Eva Schmatloch)

01.09.2020 (mit Kerstin Feistel)

06.10.2020 (mit Eva Schmatloch)

03.11.2020 (mit Kerstin Feistel)

08.12.2020 (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, Kerstin Feistel und Marion Kolb

Anmeldung erforderlich

Aufbruchsstimmung „ich Sorge für mich“ Ein Samstagnachmittag und drei Übungsabende

Sie übernehmen manchmal zu viel Verantwortung für andere und wollen es oft allen recht machen? Sie sind erschöpft und fühlen sich angespannt? In diesem Workshop stehen Sie im Mittelpunkt! Sie nehmen sich Zeit zum Innehalten und Nachspüren: „wie fühle ich mich“? „Was brauche ich“? Dies ist nicht immer einfach, weil oft die Aufmerksamkeit mehr bei den anderen ist, als bei sich selbst.

Im geschützten Raum der Gruppe können Sie erfahren, wie Sie selbst gut für sich sorgen können. Atem- und Körperübungen beruhigen Körper und Geist und bringen Harmonie und Gleichgewicht.

- ➔ Diese Seminarreihe ist besonders geeignet für Frauen, die achtsamer im Umgang mit sich selbst werden möchten und die üben möchten die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und rutschfeste Socken mitbringen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 07.03., 14:00 – 17:30 Uhr
Dienstag, 17., 24. und 31.03., je 18:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 35.- Euro pro Teilnehmerin / Samstag
60.- Euro pro TN für drei Dienstagstermine
90.- Euro bei Buchung des gesamten Blocks

Leitung: Daniela von Stosch

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 "Eigentum" 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, 14.03.2020, 14:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 30,- Euro
Leitung: Barbara Roberts

Anmeldung erforderlich

20 Brokate Qigong

Ein Tag

Als Brokat bezeichnen wir ein besonders aufwändiges und edles Gewebe, in das häufig Gold- und Silberfäden eingewebt wurden.

So steht hier der Name der Übung für eine Übungsreihe, mit der wir sozusagen unseren Körper „veredeln“. In chinesischen Sprachbildern gesprochen: uns durch die Übung von unnötigen, vermeidbaren Kümernissen und Betrübissen befreien.

Die „20 Brokate“ sind eine wunderschöne Übungsfolge im Stehen, die Sie sich ohne Vorkenntnisse, besondere Fitness und Beweglichkeit aneignen können.

Wenn Sie es schaffen, diese Übung in Ihren Alltag zu bringen, dann benötigen Sie dafür fünfzehn Minuten. Das sind fünfzehn wertvolle Minuten, in denen Sie an einer passenderen Körperorganisation arbeiten und vielleicht zunehmend weniger an Kopf-, Nacken- und Kreuzschmerzen leiden.

Im Sinne der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ‚wächst‘ in diesen Minuten Ihre Gesundheit, weil ihr Geist mit seiner Aufmerksamkeit beim Üben ist und endlich „mal Ruhe im Karton“ (kein Grübeln) herrscht. So kann sich ihr Organismus ungestört seiner Selbstregulation widmen.

- ➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die unter Schmerzen des Bewegungsapparates leiden und/oder etwas gegen ihr leidvolles, unproduktives Grübeln erarbeiten wollen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 21.03.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Birgit Schünemann-Homburg

Anmeldung erforderlich

APRIL

Wechseljahrsbeschwerden und weibliche Hormone

Vortrag

Unsicherheit und Ängste führen dazu, dass Wechseljahrsbeschwerden (z.B. Hitzewallungen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Ängstlichkeit, sexuelle Unlust usw.) unzureichend oder gar nicht behandelt werden.

Ziel des Vortrags ist es, Frauen mit Fakten und physiologischem Wissen über Einsatzmöglichkeiten der Hormonergänzungstherapie aufzuklären.

Sie erfahren, worin der Unterschied zwischen der herkömmlichen Hormonersatztherapie mit Medikamenten und der Hormonergänzungstherapie mit körpereigenen Hormonen besteht und Sie erhalten Tipps, wie die körpereigenen Hormone im Alltag nebenwirkungsfrei eingesetzt werden können. In einem Handout können Sie u.a. Zuhause nachlesen, um welche Präparate es sich handelt.

➔ Dieser Vortrag ist besonders geeignet für Frauen, die sich mit den Wechseljahren beschäftigen oder unter Amenorrhoe (ausbleibende Periodenblutung) leiden.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 23.04.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Dr. med. Rebekka Leist

Anmeldung zum Vortrag auch kurzfristig möglich

Wie Kommunikation gelingen kann

Ein Tag

Klare Kommunikation ist eine wichtige Voraussetzung für Ihren beruflichen und privaten Erfolg. Fühlen Sie sich manchmal unverstanden oder glauben ihren Gesprächspartner nicht zu verstehen? Werden Sie mit Missverständnissen konfrontiert? Hier lernen Sie psychologische Grundlagen und Arten der Kommunikation, analysieren Stärken und Schwächen Ihres persönlichen Kommunikationsstils und erhalten Handlungsempfehlungen und Tipps für schwierige Situationen.

➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die ihre Kommunikation verbessern möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 25.04.2020, 10 – 17 Uhr
Kosten: 60,- Euro
Leitung: Corinna von Giese

Anmeldung erforderlich

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, einseitige Ernährung oder Krankheiten? Wie kann durch die Regulierung der Darmflora Einfluss auf bestehende Erkrankungen genommen werden?

An diesem Abend bekommen Sie einen spannenden Einblick in die Analyse und Therapie von darmfloraassoziierten Beschwerden wie Reizdarm, Verstopfung, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Infektanfälligkeit

Dieser Vortrag ist geeignet für alle Frauen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Dienstag, 12.05.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Dr.med. Carola Lämmel

Anmeldung zum Vortrag auch kurzfristig möglich

Selbstführung & Psychohygiene auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach M. Rosenberg

Ein Abend und ein Tag

Bestimmen destruktive Gedanken und unangenehme Gefühle unser Verhalten, so leiden wir. Wenn wir hingegen im Dialog mit uns selbst achtsam vorgehen, wird Empathie zur Psychohygiene. Übernehmen wir die Führung unseres Handelns aus dieser Kraft, können wir unsere Werte und Ziele im Umgang mit Anderen verankern.

Sprache dient dann als wirkungsvolles Instrument, Verbindung zu unserem Gegenüber zu schaffen und uns selbst zu behaupten.

Auf spielerische Art erforschen Sie im Seminar, wie der Raum frei wird für eine bewusste Lebensführung in der *konstruktive Kommunikation* zur Selbst-verständlichkeit wird.

Die Mischung aus Impulsen, Übungen und verschiedenen Reflexionsformen hält frisch, variiert zwischen Leichtigkeit und Tiefe, hält Sie bei Laune und den Geist in Bewegung.

- ➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen,
- die ihr Leben bewusst gestalten wollen,
 - die bereit sind für ihre Werte und Ziele einzustehen,
 - die die Macht der Sprache ahnen und
 - die Verantwortung im Dialog übernehmen möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Fr, 15.05.2020, 17 – 21 Uhr und Sa, 16.05.2020, 10 – 17 Uhr
Kosten: 100,- Euro
Leitung: Undine Wöhr

Anmeldung erforderlich

JUNI

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

Zwei Samstage

Sie wollen in Ihrem Leben dringend etwas verändern. So geht es nicht mehr weiter. Sie wollen weg aus dieser Situation. Aber wohin? Sie wissen es einfach nicht. Suchen Sie nicht im Außen – die Antwort liegt in Ihrem Inneren.

An diesen zwei Tagen machen wir uns auf die Suche. Sie nähern sich wieder Ihrem Wesenskern. Sie werden sich Ihrer Talente und Träume bewusst. Auf diesem phantasievollen Weg finden Sie erste Ideen für eigene Antworten auf Ihre Frage, um Ihrem Leben eine Wende zu geben.

➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für mutige Frauen, die sich trauen groß zu denken.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 13.06.2020 und 20.06.2020, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 120,- Euro
Leitung: Astrid Reinhardt

Anmeldung erforderlich

JULI • AUGUST

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und entspannte Sommerzeit.

SEPTEMBER

Die 18 Übungen des Taiji-Qigong für die Gesundheit Acht Abende

Hinter diesen Übungen verbirgt sich eine wunderschöne ineinander übergehende Bewegungsreihe - wie eine Choreographie im Stehen. Hinter so blumigen Bezeichnungen wie „den Regenbogen schwingen“, „sich zum Meer neigen“ und „zum Himmel schauen, wie eine Wildgans fliegen“ verbergen sich geniale „Aufräumer“ und „Neuordner“ unseres Bewegungsapparates und eine bessere Regulation unseres Herz-Kreislaufsystems.

Die Übungen erfordern keinerlei Vorkenntnisse, Fitness oder besondere Beweglichkeit. Sie sind dabei aber so aufmerksamkeitsintensiv, dass Sie ohne es zu merken in einen Vertiefungszustand gelangen, wie wir es als Kinder ganz mühelos konnten.

So „basteln“ wir an der Aufgabe, die Übungen - freundlich und neugierig mit uns selbst beschäftigt - umzusetzen und entmachten dabei nebenbei das „Speedboot“ unseres Grübelgeistes. Die Chinesen sagen dazu: „Wir lernen die Herzaffen zu bändigen und die Gedankenpferde zu stoppen“.

Im Kurs werden die ersten 10 Übungen der Übungsreihe sowie kurze Einzelübungen aus dem Qigong vermittelt.

- Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen
- die sich von inneren Grübelkreisläufen befreien wollen
 - die unter Bluthochdruck, Asthma, Allergien oder Schmerzen des Bewegungsapparats leiden
 - mit Ängsten und Depressionen, die sich stabilisierende Körperübungen wünschen

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Mittwoch, 09.09., 16.09., 23.09., 30.9., 07.10., 14.10., 21.10.,
28.10.2020, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: 100.- Euro
Leitung: Birgit Schünemann-Homburg

Anmeldung erforderlich

Veränderung macht Sinn – wenn sie Sinn macht

Ein Abend und ein Tag

*„Ich glaube man kann sich in jedem Alter ändern, nur ist es sinnvoller es jetzt zu tun.“
(Rita Mae Brown)*

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, Werte 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, 25.09.2020, 18:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 26.09.2020, 10:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 90,- Euro

Leitung: Bettina Schuler

Anmeldung erforderlich

OKTOBER

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 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, 10.10.2020, 14:00 – 17:00 Uhr
 Kosten: 30,- Euro
 Leitung: Barbara Roberts

Anmeldung erforderlich

Wie Auftreten und Ausstrahlung gelingen kann

Ein Tag

Bei Referaten, in Bewerbungsgespräche und Veranstaltungen mit vielen Menschen beeinflusst schon der erste Eindruck das Ergebnis. Wer eine positive Ausstrahlung hat, dem öffnen sich viele Türen.

Dieses Seminar vermittelt mit vielen praktischen Übungen das Wissen für eine selbstsichere, offene Körpersprache und gibt Ideen zum Blickkontakt und zur Gestik. Ein weiteres Thema ist die klare und direkte Kommunikation mit der Gesprächspartnerin.

- ➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die ihre an Ihrem Auftreten in herausfordernden Situationen arbeiten möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
 Termin: Samstag, 17.10.2020, 10:00 – 17:00 Uhr
 Kosten: 60,- Euro
 Leitung: Corinna von Giese

Anmeldung erforderlich

ALLES IN MIR im Kreis der Urprinzipien

Vortrag

Einzigartig zu sein und sein Selbst zu entfalten ist ein lebenslanger Wunsch, Weg und Prozess. Der Kreis der Urprinzipien bietet dabei Orientierung und einen inneren Kompass für zwölf Grundfähigkeiten, die in uns sind, schon immer da waren und als Ressource und Potenzial zur Verfügung stehen. Der Vortrag gibt einen Einblick in dieses Modell und informiert zum Seminar am 14.11.2020 mit demselben Titel.

- ➔ Dieser Vortrag ist besonders geeignet für Frauen, die sich entdecken und verändern wollen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Donnerstag, 22.10.2020, 19:00 – 20:30 Uhr
Kosten: 8,- Euro
Leitung: Lisa Böhm – De Philipp

Anmeldung zum Vortrag auch kurzfristig möglich

Innehalten - Die Kraft der dunklen Jahreszeit Ein Samstagnachmittag und drei Übungsabende

„...sie wollten blühen, und blühen ist schön sein; doch wir wollen reifen, und das heißt dunkel sein und sich bemühen“ sagt uns Rainer Maria Rilke.

In diesem Workshop nehmen Sie sich eine Pause. Zeit für Fühlen, Spüren, Fragen stellen. Sie machen sich auf den Weg - in der meist trubeligen Vorweihnachtszeit - Ihren inneren Stern zu entdecken.

Sich selbst zu achten und sich selbst wert zu schätzen, liebevoll mit sich selbst zu sein, sich selbst anzunehmen und die eigenen Grenzen zu respektieren, - das möchte in der Eile des Alltags geübt sein!

Im geschützten Miteinander der Gruppe nehmen Sie sich Zeit zum Innehalten und Nachspüren. Atem- und Körperübungen sowie kreative Impulse unterstützen und bringen Bewusstsein für die persönliche Kraft. Der eigene Stern darf sich zeigen und glänzen! Probleme und Schwierigkeiten im Alltag können sich wandeln.

Bitte bequeme Kleidung, Decke und rutschfeste Socken mitbringen.

- ➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die sich selbst liebevoll unterstützen und nähren möchten sowie für Frauen, die unter Beziehungsproblemen, Überlastung und Spannungszuständen leiden.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 24.10., 14:00 – 17:30 Uhr
Dienstag, 10.11., 17.11. und 24.11.2020, je 18:00 – 20:00 Uhr
Kosten: 35.- Euro pro Teilnehmerin / Samstag
60.- Euro pro TN für drei Dienstagstermine
90.- Euro bei Buchung des gesamten Blocks

Leitung: Daniela von Stosch

Anmeldung erforderlich

NOVEMBER

ALLES IN MIR im Kreis der Urprinzipien

Ein Tag

Einzigartig zu sein und sein Selbst zu entfalten ist ein lebenslanger Wunsch, Weg und Prozess.

Der Kreis der Urprinzipien bietet dabei Orientierung und einen inneren Kompass für zwölf Grundfähigkeiten, die in uns sind, schon immer da waren und als Ressource und Potenzial zur Verfügung stehen. Sich einbringen, loslegen, in Kontakt treten, sich und andere führen, sich Freiraumgeben sind Beispiele dafür. Wir wenden diese Grundfähigkeiten in bestimmter Art und Weise an, weil wir geprägt sind und oft in unbewusster Loyalität zum Familiensystem handeln. Krise oder Krankheit sind dann Anlass sie zu hinterfragen. Aber warum so lange warten?

Sich seiner selbst bewusst zu werden und der Mut auch mal „unartig“ zu sein sind Bausteine für Veränderung. Das gesamte Spektrum seiner Grundfähigkeiten zu erkennen, zu spüren und zu fühlen kann dazu führen auch im Alltag Neues und Stimmiges auszuprobieren und immer wieder neu zu entscheiden, was man kann, darf und will.

Der Workshop lädt zu einer Selbstentdeckungsreise ein.

→ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die sich entdecken und verändern wollen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Samstag, 14.11.2020, 10:00 – 18:00 Uhr
Kosten: 70,- Euro
Leitung: Lisa Böhm – De Philipp

Anmeldung erforderlich

DEZEMBER

Vom Zauber der Rauhnächte

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.

→ Dieser Workshop ist besonders geeignet für Frauen, die sich für die Rauhnächte interessieren.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3
Termin: Dienstag, 01.12.2020, 19:00 – 22:00 Uhr
Kosten: 20.- Euro
Leitung: Vera Griebert-Schröder

Anmeldung erforderlich

ANGEBOTE DER PSYCHOONKOLOGISCHEN BERATUNGSSTELLE

Verstand und Gefühl gemeinsam auf das eigene Ziel lenken – mit dem Züricher Ressourcen Modell® Drei Nachmittage für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung

In diesem Seminar erhalten Sie Anleitungen, wie Sie Ihre persönlichen Ideen und Wünsche leichter und vor allem nachhaltig umzusetzen können. Wenn es gelingt Gefühl und Verstand GEMEINSAM auf ein neues Ziel zu fokussieren und eine neue Haltung zu entwickeln, wird eine nachhaltige Veränderung möglich.

Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause haben für die Universität Zürich ein Selbstmanagement-Training entwickelt, das Züricher Ressourcen Modell (ZRM®).

Dieses Selbstmanagement-System ermöglicht durch positive Ziele und Embodiment (Bewegung im Körper implementieren) eine neue Haltung zu bestimmten Themen zu entwickeln und macht eine nachhaltige Veränderung bzw. Lernen möglich.

➔ Diese Reihe ist besonders geeignet für Frauen mit oder nach einer Krebserkrankung, die neue Ideen und Wünsche nachhaltig umsetzen möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Freitag, 19.06., 26.06. und 17.07.2020, 15:00 – 18:30 Uhr
Kosten: 60.- Euro
Leitung: Anja Koop

Anmeldung bei Melanie Pfaffenberger 089 – 74 73 70-77 oder melanie.pfaffenberger@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.

- ➔ Dieser Vortrag ist besonders geeignet für Frauen, die mehr über die Möglichkeiten der Haut- und Schleimhautpflege vor, während und nach Chemo- oder Strahlentherapie erfahren möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Donnerstag, 12.11.2020, 18:00 – 19:00 Uhr
Kosten: 5,- Euro
Leitung: Regine Meyer

Anmeldung bei Melanie Pfaffenberger 089 – 74 73 70-77 oder melanie.pfaffenberger@ftz-muenchen.de

„Drei Finger tun`s, ganz Herz und Seele ist dabei.“ (Luther) Ein Schnuppernachmittag in Kreativem Schreiben für Frauen mit oder nach einer Kreberkrankung

Mit Hilfe einer Vielfalt von niederschweligen Impulsen aus dem Zauberkoffer des Biografischen und Kreativen Schreibens wird Ihr poetisches Selbst geweckt und zu überraschenden Texten inspiriert. Ihre ureigene Schreibstimme erklingt in einem bunten Reigen an Texturen neu. Sie überschreitet eingefahrene Denk- und Gefühlsgewohnheiten und vermeintlich Gewusstes.

Kreatives Schreiben lässt das Assoziative, Expressive und Unbewusste zu Wort kommen. Es erweitert und sammelt, belebt und beruhigt zugleich. Es geht in die Tiefe, ohne schwer zu sein. Textaufbau, Analyse und Logik sind nicht gefragt. Es gibt keine Themaverfehlung, nicht gut oder schlecht. Bald legt sich der innere Zensor zur Ruhe.

Schreiben hilft sich selbst erkennen und sich etwas Gutes zu tun. Nur der pflegliche Umgang mit sich und miteinander in diesem Augenblick zählt. Regelmäßig eingeübt entfaltet Schreiben selbstreinigende und heilsame Kräfte.

Bitte Stift und Papier mitbringen.

- ➔ Dieser Nachmittag ist besonders geeignet für Frauen, die nach neuen Ausdrucksformen suchen, besonders auch für die, die sich für schreibunfähig halten. Sogenanntes „Schreibtalent“ ist ausdrücklich nicht von Nöten!

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstr. 3
Termin: Samstag, 21.11.2020, 14:00 – 17:00 Uhr
Kosten: 20,- Euro
Leitung: Heike Forster

Anmeldung bei Melanie Pfaffenberger 089 – 74 73 70-77 oder melanie.pfaffenberger@ftz-muenchen.de

Seminarleiterinnen und Referentinnen

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

Kerstin Feistel: Yogalehrerin

Heike Forster: Dipl. Sozialpädagogin (FH), M.A. für Biografisches und Kreatives Schreiben, Syst. Integrative Paar- und Familientherapeutin; Klinische Seelsorge (KSA)

Corinna von Giese: Schauspielerin, Kommunikationstrainerin und Mediatorin

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.

Anja Koop: Supervisorin und Coach (DGSv)

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

Dr. med. Rebekka Leist: Gynäkologin, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM).

Regine Meyer: Fach-PTA für Dermopharmazie.

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

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

Eva Schmatloch: Kulturwirtin und Yogalehrerin.

Birgit Schünemann-Homburg: Dipl. Pädagogin, Konfliktberaterin nach Positiver Psychotherapie, Antistresstrainerin für psychosoziale Berufe, Qigong Übungsleiterin, Mitarbeiterin bei violenTia im FTZ München e.V.

Daniela von Stosch: Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Atemtherapeutin AFA/BVA®, Körperpsychotherapie DGK, Meditation und Achtsamkeitsehre

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

Undine Wöhrl: Psycholinguistin M.A, Mediatorin und Feldenkraispädagogin, Coach für Selbstführung und Psychohygiene.

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, Bus 62, Haltestelle Poccistraße

Information und Anmeldung:

FTZ – Frauentherapiezentrum 1
Bettina Schuler
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, 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.

Impressum:

Programmkonzeption/Organisation: Bettina Schuler

Redaktion: Marion Kolb

Öffentlichkeitsarbeit und Redaktion: Claudia Engel

Druck/Herstellung: Pinsker Druck und Medien, Mainburg

Fotos: Marion Kolb

Anmeldung

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

FTZ – Frauentherapiezentrum 1
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung
z. Hd. Bettina Schuler
Güllstraße 3
80336 München
E-Mail: 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/Stadtjugendamt, vom Referat für Gesundheit und Umwelt der Landeshauptstadt München und dem Bezirk Oberbayern.



Landeshauptstadt
München



Glück kann man nicht kaufen. Aber spenden!

Ihre Spende hilft, dass wir unsere Veranstaltungen auch einkommensschwächeren Frauen günstiger oder kostenlos anbieten können!

FTZ – Frauentherapiezentrum 1

IBAN: DE47 7019 0000 0308 9063 78

BIC: GENODEF1M01

Münchner Bank eG

Vermerk: Spende