



# Vorträge und Workshops für Frauen\*

## Jahresprogramm 2021

ein Angebot des FrauenTherapieZentrum – FTZ München e.V.

## Jahresprogramm 2021 – Inhaltsverzeichnis

Datum	Veranstaltung	Kosten	Seite
Samstag, 30.01.2021,  5 Donnerstage: 04.02., 11.02., 25.02. 04.03., 11.03. 2021,	<b>Work-Life-Balancing - kompetent mit Stress umgehen</b> Ein Samstag und 5 Abende	160,- €	
Freitag / Samstag 05./06.02.2021	<b>Der Souveränitäts-Code</b> Ein Kurzwochenende: Fortbildung für Frauen mit Führungsverantwortung	180.- €	
Samstag, 27.02.2021	<b>Im Körper wohnen</b> Ein Tag	60,- €	
Freitag, 05.03.2021 und 19.03.2021	<b>Veränderung macht Sinn, wenn sie Sinn macht</b> NEU: Fortbildung für Frauen, die mit Menschen arbeiten	180.- €	
Samstag 13.03.2021	<b>Entdecke deine Stimme</b> Ein Nachmittag	30,- €	
Samstag, 20.03.2021	<b>Atembegegnung – Dem Eigenen mehr Raum schenken</b> Ein Nachmittag	40,- €	
Mittwoch, 14.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2021	<b>Im Augenblick sein mit Rhythmus</b> 5 Mittwoch Abende	60,- €	
Samstag, 17.04.2021 und Donnerstag 29.04., 06.05. und 20.05. 2021	<b>Aufbruchsstimmung „ich Sorge für mich“</b> Ein Samstagnachmittag und drei Übungsabende	90.- €	

Datum	Veranstaltung	Kosten	Seite
Samstag, 08.05.2021	<b>Wertfreie Wahrnehmung und gesunde Kommunikation</b> Ein Tag	60.-€	
Samstag 12.06.2021 und 19.06.2021	<b>Ich könnte alles tun, wenn ich nur wüsste, was ich will</b> Zwei Samstage	120,- €	
Samstag 25.09.2021	<b>Entdecke deine Stimme</b> Ein Nachmittag	30,- €	
Samstag 30.10.2021 und Donnerstag 11.11., 18.11. und 25.11. 2021	<b>Innehalten – Die Kraft der dunklen Jahreszeit</b> Ein Samstagnachmittag und drei Übungsabende	90.- €	
Mittwoch und Freitagvormittag  10.11., 12.11., 19.11., 24.11., 26.11., 01.12.2021	<b>Konstruktive Kommunikation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg</b> Online- Fortbildung für Frauen, die mit Menschen arbeiten:	180,- €	
Donnerstag 09.12.2021	<b>Vom Zauber der Rauhächte</b> Ein Abendworkshop	25,- €	

# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

## JANUAR

### Work-Life-Balancing - kompetent mit Stress umgehen

#### Ein Samstag und 5 Abende

Sie sind tüchtig, zuverlässig, verantwortungsbewusst. Sie bewältigen unglaublich viel. Und Sie merken immer mehr, dass Sie an Ihre Grenzen kommen, dass Ihnen all dies nicht mehr so viel Spaß macht wie früher, dass Sie für Freizeit keine Zeit mehr haben, dass Sie körperliche Symptome entwickeln... Vielleicht ist es für Sie jetzt an der Zeit, inne-zuhalten und einen neuen Weg einzuschlagen.

In Ruhe und in einer kleinen Runde von Frauen erfahren Sie, wie Stress funktioniert und sich bei Ihnen auswirkt. Sie reflektieren Ihre eigene Situation, Ihre Bedürfnisse und Ihre Ressourcen. Sie lernen Methoden zur Entspannung kennen, entwickeln persönliche Lösungsstrategien und probieren neue Verhaltens-weisen spielerisch aus. Ziel ist es, Ihre Möglichkeiten zu einer ausgeglichenen Work-Life-Balance zu erweitern.

→ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die aktiv etwas für ihre Stressbewältigung und einen gelasseneren Alltag tun wollen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3

Termine: Samstag, 30.01.2021, 10:00 – 17:00 Uhr und  
5 Donnerstage: 04.02., 11.02., 25.02. 04.03., 11.03. 2021,  
jeweils 18:00 – 20:00 Uhr

Kosten: 160,- Euro

Leitung: **Joke Reschenberg:** Diplom-Sozialpädagogin (FH), Beraterin für Selbstfürsorge

Anmeldung erforderlich

## FRBRUAR

### Der Souveränitäts-Code

#### Fortbildung für Frauen mit Führungsverantwortung

Über weibliche Führung wird viel geforscht und diskutiert. Bei aller Notwendigkeit der unterschiedlichen Ansätze, ist es letztendlich jede einzelne Frau die ihre eigene Art ihrer Souveränität in Führung und Alltag lebt. Die persönlichen Qualitäten der eigenen Souveränität nicht nur zu verstehen, sondern sie tief in sich verankern zu können – das ist der Weg des Souveränitäts-Codes.

Denn als souverän erleben wir Frauen, die das Zepter ihres Lebens in der Hand halten. Diese Frauen bestimmen die Richtung ihres Handelns durch alle Turbulenzen. Sie sind klar in ihrer Führung und andere orientieren sich an ihnen. Sie leben ihre Fähigkeiten, definieren Grenzen

und gestalten ihr Tun aus innerer Unabhängigkeit heraus. Dabei konzentrieren sie sich auf ihre eigenen Potentiale – in Balance mit sich und der Umwelt.

Auf der persönlichen Ebene entsteht Souveränität durch Wissen um die eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten, denn sie braucht die Achtung des eigenen Wertes. Dazu müssen wir unsere Belange und Bedürfnisse kennen und den Schatten, das Unvertraute integrieren. So kann das Eigene von den Ansprüchen der Umwelt unterschieden werden. Mit dem Souveränitäts-Code entsteht eine verankerte Wahrnehmung zu dem Wissen, wie Frauen Führung leben wollen.

### **Souverän sind wir ....**

- wenn wir selbst unsere Grenzen erkennen, erweitern und definieren, unsere Regeln setzen und schützen können,
- wenn wir unsere Kräfte bündeln, handeln und kämpfen können,
- wenn wir wissen was nur durch uns in die Welt kommen kann und es gestalten,
- wenn wir die Lust am Spiel als starke Kraft in unser Leben integrieren können,
- wenn wir unserem Wissen und unserer Erfahrung vertrauen können,
- wenn wir sehen, wo eine helfende Hand von Nöten ist und wir Kräfte ausbalancieren,
- wenn wir uns selbst und anderen Richtung und Orientierung geben können.

Der Souveränitäts-Code ist eine Möglichkeit, die eigenen Ressourcen klar aufzustellen, die wir für die vielfältigen Anforderungen benötigen. Entschlüsseln wir diesen Code für uns, können wir mit Klarheit und Entschiedenheit, authentisch und realitätsbezogen Führung und Leben gestalten. Dazu brauchen wir im wahrsten Sinne alle unsere Kräfte.

➔ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen mit Führungserfahrung, die sich stärken möchten auf ihrem weiblichen Weg der Führung.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3  
Termine: Freitag, 05.02.2021, 17:30 – 21:00 Uhr und  
Samstag, 06.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr  
Kosten: 180,- Euro  
Leitung: **Walburga Ludwig**, Diplom-Sozialpädagogin (FH), systemische Beraterin,  
Vorstand „Die Unternehmerberater eG“

**Anmeldung erforderlich**

## Im Körper wohnen

### Ein Tag

**Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Teresa von Avila)**

Es gibt etwas, das wir unser ganzes Leben lang haben: unseren Körper, in dem wir wohnen. Wenn Sie gut in Ihrem Körper verankert sind, wird es Ihnen leichter fallen, Ihre Bedürfnisse zu spüren und dem Alltag mit mehr Ruhe und Gleichgewicht zu begegnen. Dann können Sie auch Belastungsgrenzen besser wahrnehmen und sich so vor Überforderung und Stress schützen.

An diesem Tag geht es darum, sich im Körper zu spüren, zu entspannen und sich selbst nahe zu kommen. Dazu nutzen wir Wahrnehmungsübungen, Imaginationen, Körperarbeit, Tanz und kreativen Ausdruck.

Bitte Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

→ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die ...

- sich einen Tag mit sich selbst gönnen möchten
- sich in ihrem Körper zuhause fühlen möchten
- Entspannung in sich selbst suchen

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3

Termin: Samstag, 27.02.2021, 10:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 60,- Euro

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

**Anmeldung erforderlich**

## MÄRZ

### Veränderung macht Sinn – wenn sie Sinn macht

#### NEU: Fortbildung für Frauen, die mit Menschen arbeiten

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

In dieser Fortbildung geht es um ....

- die wunderbare Kraft von Visionen
- die Macht von konkreten Zielen, Klarheit und Umsetzungsenergie zu schaffen
- die Schönheit persönlicher Ressourcen
- unser „inneres Team“ mit seinen – manchmal widersprüchlichen – Wünschen, Werten und Hoffnungen

- unser Gehirn, das eigentlich von Veränderungen nie begeistert ist – und wie man es möglicherweise überzeugen kann Veränderungen zuzulassen
- Selbstführung und Sinnhaftigkeit.

Neben Input, Kleingruppenübungen und Selbsterfahrungselementen gibt es Einheiten zum Transfer in die eigene Arbeitswelt.

➔ Diese Fortbildung ist besonders geeignet für alle Fachkolleginnen die mit Menschen arbeiten, also Sozialpädagoginnen, Erzieherinnen, Therapeutinnen, Krankenschwestern, Coaches, Beraterinnen und andere Frauen, die ihren professionellen Umgang mit Menschen verfeinern möchten - und die Lust haben, immer wieder auch selbst Schritte der Veränderung zu gehen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3  
 Termin: Freitag, 05.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr und  
 Freitag, 19.03.2021, 10:00 – 17:00 Uhr  
 Kosten: 180,- Euro  
 Leitung: **Bettina Schuler:** Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Beraterin, Mastercoach (DVNLP), Jobcoach, NLP- Lehrtrainerin, Mitarbeiterin in der Psychosozialen/Psychoonkologischen Beratungsstelle im FTZ München e.V.

**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 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, 13.03.2021, 14:00 – 17:00 Uhr  
 Kosten: 30,- Euro  
 Leitung: **Barbara Roberts:** Vocal- und Business Coach, Sängerin, Chorleiterin.

**Anmeldung erforderlich**

## Atembegegnung – 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, 20.03.2021, 14:00 – 18:00 Uhr  
Kosten: 40,- Euro  
Leitung: **Kornelia Zellner**: Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Atemtherapeutin und -pädagogin (nach Middendorf).

**Anmeldung erforderlich**

## APRIL

### Im Augenblick sein 5 Mittwochabende

Im Zustand des "Ganz Da Sein" - körperlich, geistig, emotional - bin ich in der Lage, meine Wünsche, Bedürfnisse, Möglichkeiten und Fähigkeiten bewusst wahrzunehmen und zu gestalten.

Dies passiert im Seminar in improvisierten Bewegungsspielen, die im Dialog mit der Gruppe und der Leiterin entwickelt werden.

Dabei dynamisiert, inspirieren und ordnen Musik und Rhythmus die Bewegung. Durch den Einstieg mit sanften Körperübungen wird der Kontakt zu mir spürbar und kann sich anschließend im gemeinsamen Tun zum Kontakt in und mit der Gruppe erweitern; immer dosiert nach persönlichem für "stimmig halten".

→ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die Rhythmus und Musik genießen.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3  
Termin: Mittwoch, 14.04., 28.04., 05.05., 12.05., 19.05.2021, je 18:45 – 20:00 Uhr  
Kosten: 60,- Euro



Leitung: **Barbara Merz:** staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, ausgebildet in Rhythmik und Alexandertechnik

**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, 17.04.2021, 14:00 – 17:30 Uhr und  
Donnerstag, 29.04., 06.05. und 20.05.2021, je 18:00 – 20:00 Uhr  
Kosten: 90.- Euro

Leitung: **Daniela von Stosch:** Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Atemtherapeutin AFA/BVA®, Körperpsychotherapeutin, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin

**Anmeldung erforderlich**

**MAI**

## **Wertfreie Wahrnehmung und gesunde Kommunikation Ein Tag**

Wir interpretieren im Arbeitsalltag permanent das Verhalten der anderen, deren Worte und nonverbalen Signale. Dabei lassen wir außer Acht, dass Interpretationen auf persönlichen Erfahrungen beruhen und Bewertungen stets subjektiv sind. Oftmals sind Ungenauigkeiten in der Art, was und wie wir es sagen sowie Unausgesprochenes Auslöser von Konflikten. Es folgen Verunsicherung und Erschöpfung bis hin zu gesundheitlichen Symptomen.

Eine möglichst wertfreie Kommunikation ist nicht nur für das Miteinander am Arbeitsplatz, in der Familie und in Freundschaften nützlich, um das Vertrauen zu gewinnen und zu bewahren. Auch für das eigene Wohlbefinden ist es hilfreich zu wissen, wie Sie klar und dennoch wertschätzend Ihre Wünsche oder Kritik angemessen äußern können und dabei die Bedürfnisse aller Beteiligten anerkannt werden. Anhand von praktischen Übungen und einfach anwendbaren Kommunikationsstrategien wird aufgezeigt, welche Chancen in der wertfreien Wahrnehmung liegen und wie Wertschätzung das tägliche soziale Miteinander positiv beeinflussen kann.

→ Dieses Seminar ist besonders geeignet für Frauen, die an ihrer Kommunikation arbeiten möchten.

Ort: FTZ – Frauentherapiezentrum 1, Güllstraße 3  
Termin: Samstag, 08.05.2021, 10:00 – 17:00 Uhr  
Kosten: 60.- Euro  
Leitung: **Andrea Länger**: M. A., Dipl. Sozialpädagogin (FH), Buchautorin, Lehrbeauftragte, Beraterin für Arbeitsbewältigungscoaching (ab-c®), Inhaberin der Lebenslustagentur

**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, 12.06.2021 und 19.06.2021, jeweils 10:00 – 17:00 Uhr  
Kosten: 120.- Euro  
Leitung: **Astrid Reinhardt**: Coach für Berufungs - Findung & Karriere - Entwicklung, Erfolgsteamleiterin nach Barbara Sher, Trainerin für Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg, EFT®-Coach, EDxTM™ Practitioner, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG),

**Anmeldung erforderlich**

## JULI • AUGUST

Wir wünschen Ihnen eine sonnige und entspannte Sommerzeit ☺

## SEPTEMBER

### 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, 25.09.2021, 14:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 30,- Euro

Leitung: **Barbara Roberts:** Vocal- und Business Coach, Sängerin, Chorleiterin.

**Anmeldung erforderlich**

OKTOBER

## 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, 30.10., 14:00 – 17:30 Uhr und  
Donnerstag, 11.11., 18.11. und 25.11.2021, je 18:00 – 20:00 Uhr  
Kosten: 90.- Euro

Leitung: **Daniela von Stosch:** Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Atemtherapeutin AFA/BVA®, Körperpsychotherapeutin, Meditations- und Achtsamkeitslehrerin

**Anmeldung erforderlich**

## NOVEMBER

### Konstruktive Kommunikation auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg

#### Online- Fortbildung für Frauen, die mit Menschen arbeiten:

Trotz bester Absichten entstehen im Alltag immer wieder verzwickte Situationen, in denen Spannungen und Missverständnisse auftauchen. Sind wir in unseren inneren Regungen verwickelt, besteht eine gewisse Ratlosigkeit, wie wir zu Verständigung beitragen können.

Wer dem Sinn folgen will, inneren Frieden und Klarheit zu schaffen, um aus der Kraft der eigenen Ressourcen eine Atmosphäre von Vertrauen und Kooperation zu kreieren, findet in der GfK dafür ein passende Haltung und entsprechende Mittel.

Besonders im sozialen Kontext, können wir Menschen in Notsituationen und Krisen nur dann effizient begleiten, wenn wir innerlich „aufgeräumt“ sind. Wir brauchen dafür wirkungsvolle Mittel, um uns selbst immer wieder zu sammeln und aus unseren Ressourcen schöpfen zu können. Die Zauberformel dafür lautet: Selbstführung & Psychohygiene.

In sechs aufeinander aufbauenden online Modulen bieten wir einen virtuellen Raum, um GfK ins eigene Leben zu bringen. Kurzweilige Impulsvorträge, Reflexionen in Kleingruppen, Übungen und Austausch im Plenum bieten Variation und halten uns frisch und bei Laune. Die Übertragung und Integration auf die persönliche Lebenswirklichkeit wird unterstützt und kann von jeder Teilnehmenden selbst bestimmt werden.

#### Schwerpunkte der Module (à 2 Stunden):

1. Grundlagen und die Schönheit der Bedürfnisse, sowie Strategien der Verwirklichung
2. Die Kraft von Klarheit und Verantwortung: Beobachtungen und Emotionen
3. Lebensdienliche Gewohnheiten pflegen und sich selbst Einfühlung geben
4. Empathische Paraphrasen in der unterstützenden Begleitung von anderen Menschen
5. Schwierige Gespräche meistern: authentischer Ausdruck im Miteinander
6. Essenzielles Verstehen: Transfer und Integration, Fallarbeit

➔ Diese Online Fortbildung ist besonders geeignet für alle Fachkolleginnen die mit Menschen arbeiten, also Sozialpädagoginnen, Erzieherinnen, Therapeutinnen, Krankenschwestern, Coaches, Beraterinnen und andere Frauen, die ihren professionellen Umgang mit Menschen verfeinern möchten.

**Ort:** Online-Seminar: geschlossene Zoom-Veranstaltung jeweils 10 – 12 Uhr:

**Termin:** 6 Module:

Mittwoch, 10. November

Freitag, 12. November

Freitag, 19. November

Mittwoch, 24. November

Freitag, 26. November

Mittwoch, 01. Dezember

**Kosten:** 180.- Euro

**Leitung:** **Undine Wöhrl:** M. A. Psycholinguistik/Sprechwissenschaften, Trainerin für emotionales Beziehungsmanagement, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Feldenkraispädagogin, Coach und Mediatorin

**Anmeldung erforderlich**

Bitte melden Sie sich über unser Jahresprogramm- Formular an. Sie bekommen dann organisatorische Hinweise sowie vorab die Seminarunterlagen zugeschickt. Am Tag des Online-Seminars senden wir Ihnen per Mail einen Link, mit dem Sie am Seminar teilnehmen können.

**Technische Voraussetzungen:** Computer, sowie Webcam und Mikrofon. Zu Beginn des Online-Seminars wird es eine kurze Technik-Einführung geben.

**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:** Donnerstag, 09.12.2021, 19:00 – 22:00 Uhr  
**Kosten:** 25.- Euro  
**Leitung:** **Vera Griebert-Schröder,** Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), klassische Homöopathin, zahlreiche Ausbildungen bei Schamanen, Autorin.

**Anmeldung erforderlich**

## Praktisches

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

### Veranstaltungsort:

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

FTZ – Frauentherapiezentrum  
Psychosoziale/Psychoonkologische Beratung  
Güllstraße 3  
80336 München  
U3/U6, Bus 62, Haltestelle Poccistraße

### Information und Anmeldung:

FTZ – Frauentherapiezentrum  
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 über unser Anmeldeformular auf unserer Website [www.ftz-muenchen.de](http://www.ftz-muenchen.de) 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. Bei Vorträgen können Sie den Kostenbeitrag auch an der Abendkasse bezahlen.

### 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](mailto:bettina.schuler@ftz-muenchen.de).

**Impressum:**

Programmkonzeption/Organisation: Bettina Schuler

Redaktion: Marion Kolb

Öffentlichkeitsarbeit und Redaktion: Marion Kolb

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