



# **Psychosoziale Gesundheit von Frauen**

**Programm 2017/18**

# Frauen

# Zentrum

**Frauen- und Mädchenberatungsstelle**

**Frauenservicestelle**

3100 St. Pölten, Linzerstraße 16

Telefon: 0676/ 30 94 773

Mail: [office@frauen-zentrum.at](mailto:office@frauen-zentrum.at)

### **Unsere Beratungsangebote:**

- Psychosoziale Beratung
- Arbeits- und berufsbezogene Beratung
- Beratung bei finanziellen Krisen
- Frauenspezifische Psychotherapie
- Beratung bei Gewalt
- Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund

**Wir bieten** Einzelberatung in vertraulicher Atmosphäre.

**Wir beraten** kostenlos und anonym.



**8. Mai 2017**

## **Begegnung durch Bewegung: Gebärdensprache trifft XL-Size**

Nordic Walking - eine Sportart die es schafft Barrieren zu überwinden. Gemeinsame Bewegungseinheiten im Naherholungsgebiet der St. Pöltner Seen. Mit Spaß, Motivation und Begeisterung trainieren Sie den gesamten Körper. Gehörlose Frauen treffen auf Frauen in XL-Size und gemeinsam verbessern Sie Ihre Fitness! Diese Einheiten werden sowohl in Deutsch als auch in ÖGS (Gebärdensprache) stattfinden.

Mit **Silvia Payer** - Dipl. Psychosoziale Beraterin, Nordic Walking Instructorin

**5 Abende, Montag von 17.45 bis 19.15 Uhr**

**8., 15., 22., 29. Mai, 12. Juni 2017**

Treffpunkt: Viehofner See, Parkplatz Einfahrt Dr. Adolf Schärf Straße; Bequeme Kleidung und Schuhe anziehen. Trinkflasche mit Wasser ist von Vorteil. Wenn vorhanden, Walking Stöcke mitbringen - sonst sind auch Leihstöcke vorhanden. Bei Regen treffen wir uns im Frauenzentrum und machen Bewegung mit Smoveys, die ich mitbringe!

**10. Mai 2017**

## **Lebensfreude durch Begeisterung und Herzenswärme**

Für Frauen, die ihren Lebensstil durch die Kraft der Begeisterung und die Wärme der Liebe aufwerten und dadurch die zentralen Lebensbereiche wie Beruf, Partnerschaft, Familie und Gesundheit positiv gestalten möchten. Das Ziel ist, durch Begeisterung und Herzenswärme Glücksmomente zu spüren und den Alltag mit Leichtigkeit aktiv und positiv zu gestalten. Der Workshop ist eine Kombination aus Sprache, Bewegung, Schrift und Bild, Entspannungstechniken, Selbstbeobachtung und Ich-Stärkungsmethoden.

Mit **Christine Spolidis** - Akademische psychosoziale Lebensberaterin, TUINA-Therapeutin, E.F.T. Praktikerin

**6 Abende, Mittwoch, von 17.30 bis 20.30 Uhr**

**10., 24. Mai / 7., 21. Juni / 12., 26. Juli 2017**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt!

**20. Mai 2017**

## **Maienkönigin – Energie durch Tanz**

Frühlingsgefühle, Zeit des Aufbruchs, Neues will sich in uns entfalten, wachsen und genährt werden. Befreiung der inneren Potenziale, aus dem Dunkel ins Licht. Wir wollen unsere Weiblichkeit zum Blühen und Duften erwecken, die Maienkönigin in uns entdecken!

Bewegungsimpulse, freier Tanz, tanztherapeutische Elemente... Erzählen, Schreiben, Zeichnen des erlebten Ausdrucks sind meine Methoden. Ich werde Sie sehr behutsam aber mit viel Energie und Freude anleiten.

Mit **Gertraud Speckner** - Integrative Tanzpädagogin,  
Therapeutische Tanzleiterin, Diplomsozialarbeiterin,  
Paar- und Sexualberaterin, Schulsozialarbeiterin

**Samstag, 20. Mai 2017 von 10.00 bis 18.00 Uhr**

Treffpunkt direkt im Lebensraum, St. Pölten, Wienerstraße 12 – im Hof vis a vis vom Cafe Schubert. Bequeme Kleidung und rutschfeste Socken mitbringen. Eine Trinkflasche mit Wasser ist von Vorteil.

**27. Mai 2017**

## **Das Mädchen mit den Schwefelhölzern**

Dieses Märchen zeigt einen Weg, wie wir aus einer gefühlskalten Umgebung zum Leuchten kommen.

Spielerisch werden wir uns diesem Thema annähern.

Mit **Christine Semotan** - Psychotherapeutin

**Samstag, 27. Mai 2017 von 10.00 bis 16.00 Uhr**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt.

**17. Juni 2017**

## „Die Gelassenheit schärft den Blick für das Wesentliche“ - Entspannungsworkshop

Hektik und Stress begleiten uns ständig im Alltag. Das Wesentliche - uns selbst - vergessen wir dabei. Ohne auf unsere Bedürfnisse zu achten, erledigen wir die Anforderungen viel zu schnell. Bei diesem Workshop lernen wir mit gezielten Atem- und Körperübungen wie wir mit Gelassenheit belastende Lebenssituationen bewältigen können. Sich verwöhnen - Auszeit nehmen - Luxus genießen!

Mit **Ulrike Lackner** - Stressmanagerin, Fastenanleiterin, Mediatorin, Expertin für Burn-Out-Prävention

**Samstag, 17. Juni 2017 von 10.00 bis 18.00 Uhr**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt.  
Bequeme Kleidung, Decke und Polster mitbringen!

**11. September 2017**

## LACHYOGA - Lach Dich fit, gesund und glücklich!

LACHYOGA ist eine hervorragende Methode, die uns glücklicher, stress-resistenter, gesünder und fitter macht. Lachen ist wie Ausdauersport: Eine Minute Lachen ist wie 20 Minuten Jogging, es verschafft unserem Gehirn eine Denkpause und wir kommen im Hier und Jetzt an. Dieses einzigartige Training von Dr. Madan Kataria macht es möglich, Lachübungen mit tiefen Atemtechniken zu verbinden.

„Wir lachen nicht weil wir glücklich sind. Wir sind glücklich weil wir lachen“  
(Dr. Madan Kataria)

Mit **Sabine Hubmayer** - Dipl. Sozialpädagogin, Zumba® Fitness- und Lachyoga Trainerin

**7 Abende, Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr**

**11., 18., 25. September/ 2., 9., 16., 23. Oktober 2017**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt.  
Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

**22. September 2017**

## „Neue Wege finden“ in oder nach Trennungssituationen

Nach einer Trennung, gewollt oder ungewollt, folgt eine Zeit der Veränderung. Beim Verarbeiten von Emotionen finden neben Trauer und Wut auch Gefühle der Erleichterung ihren Platz. Immer mehr spüren wir wieder unsere eigene Kraft, die in eine neue Stabilität führt, durch die eigene Lebensziele gefunden werden. Im geschützten Rahmen tauschen wir unsere Erfahrungen aus, und ich gebe Informationen und Anregungen für einen konstruktiven Umgang mit dir und den anderen in der Übergangszeit.

Die Erfahrung zeigt: „Wir werden auch lachen miteinander!“

Mit **Birgit Braunstätter-Weninger** - Psychosoziale Beraterin,  
Familienberaterin, Supervisorin

**7 Abende, Freitag von 17.00 bis 20.00 Uhr**

**22. September/6., 20. Oktober/3., 17. November/1., 15. Dezember 2017**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt!

**7. + 8. Oktober 2017**

## „Sich lieben lernen“ Tanzworkshop

Wie stehe ich zu mir? Was gefällt und was missfällt mir an mir selber? Im Tanz gehen wir auf die Reise zu uns und unserem inneren Kern. In wechselnder Musik aus verschiedenen Ländern erkunden wir unsere Ressourcen, um diese auf spielerische und kreative Weise zu beleben und unser schöpferisches Potential zu entdecken. Übe Bewegung und Tanz werden Kraft und Lebendigkeit spürbar, neue Erfahrungen gesammelt und unser Alltag fröhlicher.

Mit **Doris Koller** - Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin,  
Dipl. Lebensberaterin, Tanzpädagogin

**Samstag, 7. Oktober 2017 von 10.00 bis 18.00 Uhr**

**Sonntag, 8. Oktober 2017 von 10.00 bis 18.00 Uhr**

Treffpunkt direkt im Lebensraum, St. Pölten, Wienerstraße 12 - im Hof vis a vis vom Cafe Schubert. Bequeme Kleidung mitbringen. Eine Trinkflasche mit Wasser ist von Vorteil.

**14. Oktober 2017**

## **Das hässliche Entlein**

Im Märchenspiel werden wir uns mit dieser Geschichte und der Entwicklung aus der Depression beschäftigen.

Mit **Christine Semotan** - Psychotherapeutin

**Samstag, 14. Oktober 2017 von 10.00 bis 16.00 Uhr**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt.

**11. + 12. November 2017**

## **Maskenbau und Maskentanz**

Komm mit dir noch mehr in Kontakt... hole heraus was du in dir hast... zeige dich von deiner schönsten, wunderbarsten, stärksten, fantasievollsten und witzigsten Seite! Finde heraus, was du noch in dir trägst das sich zeigen will. Spüre wie gut dir das tut! In diesem Seminar geht es um das spielerische, lustvolle Herangehen an die eigene Qualität, sich herauszuheben, sich kreative Gestalt zu verleihen.

Mit **Ulrike Amann** - Energie & Körperarbeit, Bewusstseinsentfaltung

**Samstag, 11. November 2017 von 9.00 bis 17.00 Uhr**

**Sonntag, 12. November 2017 von 9.00 bis 16.00 Uhr**

Treffpunkt direkt in der Kulturinitiative St. Pölten - KIS - 3100 St. Pölten, Oriongasse 4, beim Kulturheim Wagram. LUP-Bus vom Bahnhof Linie 6 - Wagram Schule oder Linie 4 - Schindlerstraße.

Unbedingt mitbringen: Bequeme Bastelkleidung, 6 Gipsbinden (10 cm breit), Schere, schöne Tücher oder Stoffe, Decke, Polster, Matte!

**25. November 2017**

## **Körperbilder und Meridianübungen**

Verändern Körperübungen Dein Körperbild? Das wollen wir an diesem Tag herausfinden – du malst zweimal ein Körperbild in Lebensgröße mit Acrylfarben auf Papier und dazwischen leitet Karin Komosny Meridianübungen nach Masunaga an. Du bemerkst, ob es einen Unterschied in der Farbwahl, im Fühlen während dem Malen, im malerischen Ergebnis gibt. Bring Neugier, Freude an Bewegung und am kreativen Tun mit.

Mit **Barbara Bach** - Dipl. Kunsttherapeutin und DGKS

Mit **Karin Komosny** - Dipl. Shiatsu-Praktikerin

**Samstag, 25. November 2017 von 10.00 bis 18.00 Uhr**

Der Workshop finde im Frauenzentrum statt.

Bitte bringen Sie lockere lecker Kleidung und eine Matte mit!

**13. Jänner 2018**

## **„Ich bin was ich esse“ Basisinformation über lebendige Nahrung, übers Fasten und Entgiften**

Nach der Weihnachtszeit nun fit und freudvoll Vorbereitungen für den Frühling treffen. Innere Reinigung – wie geht das?

Mit **Gerda Cara** - Ernährungscoach, Kommunikationstrainerin

**Samstag, 13. Jänner 2018 von 10.00 bis 14.00 Uhr**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt.



**27. Jänner 2018**

## **Wie die Prinzessin ihr Reich findet**

Was wir aus Märchen lernen können um eigenmächtiger durchs Leben zu gehen.

Mit **Christine Semotan** - Psychotherapeutin

**Samstag, 27. Jänner 2018 von 10.00 bis 16.00 Uhr**

Der Workshop findet im Frauenzentrum statt.

**17. Februar 2018**

## **Körperbilder und Meridianübungen** **Wiederholung des Angebotes vom November 2017**

Verändern Körperübungen Dein Körperbild? Das wollen wir an diesem Tag herausfinden – du malst zweimal ein Körperbild in Lebensgröße mit Acrylfarben auf Papier und dazwischen leitet Karin Komosny Meridianübungen nach Masunaga an. Du bemerkst, ob es einen Unterschied in der Farbwahl, im Fühlen während dem Malen, im malerischen Ergebnis gibt. Bring Neugier, Freude an Bewegung und am kreativen Tun mit.

Mit **Barbara Bach** - Dipl. Kunsttherapeutin und DGKS

Mit **Karin Komosny** - Dipl. Shiatsu-Praktikerin

**Samstag, 17. Februar 2018 von 10.00 bis 18.00 Uhr**

Der Workshop finde im Frauenzentrum statt.  
Bitte bringen Sie lockere lecker Kleidung und eine Matte mit!

**Bitte informieren Sie sich über unsere weiteren Aktivitäten:**

**FRAUENTREFF**  
einmal im Monat mit Christine Sporidis

**ALLEINERZIEHERINNEN-GRUPPE**  
zweimal im Monat mit Ulrike Limberger

**„ONLY FOR GIRLS“**  
Mädchengruppe - einmal im Monat mit Gertraud Speckner

**Rufen Sie uns an,  
wir geben Ihnen gerne die Termine bekannt:**

**0676 - 402 77 80**

**Sie können das FRAUENZENTRUM St. PÖLTEN  
täglich von Montag bis Donnerstag  
von 9.00 bis 12.00 Uhr und  
Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr  
ohne Voranmeldung besuchen!**



**Telefonnummer: 0676 - 30 94 773  
3100 St. Pölten, Linzer Straße 16**

**Besuchen Sie unsere Homepage unter  
[www.frauen-zentrum.at](http://www.frauen-zentrum.at)**

# ONLY FOR GIRLS

Offene Gruppe für Mädchen  
von 15 bis 18 Jahren

## TERMINE:

23. Februar, 23. März, 20. April, 11. Mai, 8. Juni, 29. Juni,  
14. September, 28. September, 12. Oktober,  
16. November, 14. Dezember 2017

jeweils von 17 bis 19 Uhr

in der Frauen- und Mädchenberatungsstelle,  
Linzer Straße 16, St. Pölten

Anmeldung telefonisch unter 0676-30 94 773 oder per SMS

Die Teilnahme an der Gruppe „Only for girls“ ist kostenlos,  
überkonfessionell, freiwillig, überparteilich, mädchenparteiisch.



Mit den kostenlosen Veranstaltungen im Frauenzentrum St. Pölten unterstützen wir Frauen, die ihre psychosoziale Gesundheit fördern wollen.

Wir möchten, dass Frauen, die ein geringes oder kein eigenes Einkommen haben, davon profitieren. Die Teilnahme findet in Eigenverantwortung statt. Sie ersetzt keine medizinische Behandlung.

Die Workshops, Seminare und Vorträge finden vorwiegend im Frauenzentrum 3100 St. Pölten, Linzer Straße 16 statt. Andere Austragungsorte entnehmen Sie bitte dem Programmheft. Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich: 0676/30 94 773

Wir heben einen Unkostenbeitrag in der Höhe von € 10,- pro Angebot ein.

Bitte bei der Anmeldung ins Frauenzentrum mitbringen oder auf unser Konto überweisen: Verein Frauenzentrum St. Pölten / IBAN AT43 2025 6015 0000 2009 / BIC SPSPAT21XXX Sparkasse NÖ Mitte-West AG



**Fördergeber:**  
NÖ Gesundheits- und Sozialfonds



**Veranstalterin:**  
Verein Frauenzentrum St. Pölten  
3100 St. Pölten, Linzer Straße 16  
Tel: 0676 / 30 94 773  
Mail: [office@frauen-zentrum.at](mailto:office@frauen-zentrum.at)  
Homepage: [www.frauen-zentrum.at](http://www.frauen-zentrum.at)  
ZVR-Nr.: 197251527