

# Psychosoziale Gesundheit von Frauen

5 Säulen der psychosozialen Gesundheit

Ernährung

Entspannung

Bewegung

Persönlichkeitsstärkung

Soziale Kompetenzen

## Programm 2025



Österreichische  
Gesundheitskasse



# Frauen

# Zentrum

## **FRAUENZENTRUM ST. PÖLTEN**

**Frauen- und Mädchenberatungsstelle  
Frauenservicestelle - Familienberatungsstelle**

**0676 / 30 94 773  
www.frauen-zentrum.at**

### **Unsere Beratungsangebote:**

Wir beraten Sie im Einzel-, Gruppen- oder Familiensetting  
je nach Wunsch persönlich, telefonisch oder per E-Mail.

- Psychosoziale Beratung
- Arbeits- und berufsbezogene Beratung
- Beratung bei finanziellen Krisen
- Frauenspezifische Psychotherapie
- Beratung bei Gewalt
- Beratung bei häuslicher Gewalt
- Beratung bei sexualisierter Gewalt
- Beratung für Frauen mit Migrationshintergrund
- Verpflichtende Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung

**Beginn Mittwoch, 5. März 2025**

## **Yoga & die wunderbare Kraft des Atems**

Mit den praktizierten Übungen aus dem Yoga (genannt Asanas) wird die Ausgeglichenheit in allen Aspekten des Lebens gefördert.

Im Liegen, Sitzen, Gehen und Stehen erarbeiten wir gemeinsam unsere Atemräume, mit sanften Bewegungen mobilisieren wir diese Bereiche und erhöhen die Achtsamkeit für die wunderbare Kraft des Atems.

Durch die Harmonisierung von Bewegung und Atmung erreichen wir einen angenehmen, ausgeglichenen und entspannten körperlichen Zustand. Freude, mentale Klarheit, innere Ruhe und ein Gefühl der Geborgenheit, sowie eine positive Grundstimmung können in entspannter Atmosphäre erlebt werden.

Mit Maria Gallee – Yogalehrerin, Nuad, Organetiktherapeutin

**6. Mittwoch, 5. März, 12. März, 19. März, 26. März, 2. April, 9. April 2025  
jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Ort: Lebensraum, 3100 St. Pölten, Wienerstraße 12 im Innenhof**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Trinkflasche und evtl. eine eigene Matte



**Beginn Freitag, 7. März 2025**

## **Mental Load - Unbeachtete, unscheinbare, alltägliche Aufgaben machen dich müde?**

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, welche sich immer schon gefragt haben: „Ich habe ja heute noch nix wirklich Anstrengendes gemacht?“

### **Inhalt:**

1. Begriffsklärung - Was ist Mental Load und warum sind meist Frauen davon betroffen?
2. Wenn zu viel zu viel ist - Sensibilisierung- Selbsteinschätzung
3. Der eigene Weg – Mut zur Veränderung
4. Was, kann mir bei meiner Veränderung behilflich sein?
5. Woran, werden ich und mein persönliches Umfeld, erkennen, dass ich meinen Wunschzustand erreicht habe?
6. Wie, kann ich meine neuen Kompetenzen „sichern, überprüfen und festigen“?

### **Ziel:**

Erweiterung und Festigung der Eigenkompetenz und Handlungsfähigkeit (Möglichkeit einer Zielerbeit – mit einem Lebenspanorama = Biographiearbeit)  
Der Workshop dient der Erweiterung, Festigung der Eigenkompetenz und Handlungsfähigkeit für die eigene psychosoziale Gesundheit.

Mit Dorothea Maurer – Akad. psychosoziale Beraterin, Pädagogin, Coach, Supervisorin, Expertin für Persönlichkeitsentwicklung

**6 Freitage, 7. März, 14. März, 21. März, 28. März,  
4. April, 11. April 2025  
jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

**Beginn Montag, 10. März 2025**

## **„6 Rhythmentanz“**

6 unterschiedliche Rhythmen des Lebens werden in jeder Einheit hintereinander, gemeinsam getanzt.

### **Aufbau der Einheit:**

- 1) Erwärmung
- 2) Erdung
- 3) Powerkraft
- 4) Fließen
- 5) Leichtigkeit
- 6) Entspannung

Jede Einheit beginnt mit einem gemeinsamen, angeleiteten Aufwärmen und geht in ein freies Tanzen über. Dabei kannst du mit Bewegungen experimentieren und spielerisch erfahren, wie fantasievoll und bewegungsfreudig du bist. Im Tanzen kannst du dich von allen Belastungen befreien und die Zeit in Gemeinschaft verbringen.

Wir tanzen die grundlegenden Rhythmen des Lebens für mehr Energie, Lebensfreude, Leichtigkeit, Körper- und Selbstbewusstsein.

Im Tanzen und im Erleben der Musik und was sie in uns auslöst, können wir spüren, was uns bewegt. Wir haben die Möglichkeit unseren Hoffnungen, unseren Ängsten aber auch unserer Kraft und unserer Freude zu begegnen. Symbole und innere Bilder unterstützen uns, Zugang zu dem zu finden, was noch gelebt werden will.

Mit Doris Koller-Stern - Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin, Tanzpädagogin, Dipl. Psychosoziale Beraterin, Lehrtherapeutin, Ausbilderin, Supervisorin

**6. Montag, 10. März, 17. März, 24. März, 31. März,  
7. April, 14. April 2025**  
**jeweils von 16:30 bis 18:30 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, eventuell Socken, Wasserflasche

**Beginn Donnerstag, 13. März 2025**

## **Vokal – Improvisation Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene!**

Singen mit Freude und Leichtigkeit!

Spielerisch und spontan entstehen aus unseren Melodien, Rhythmen und Geräuschen ganz neu gewebte Musikstücke. Über Körperübungen und dem Experimentieren mit Geräuschen und Stimme kommen wir auf eine natürliche Weise ins Singen. Der Workshop dient der körperlichen, der mentalen, der psychosozialen und der emotionalen Gesundheit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Mit Elisabeth Lerch – DGKS, Montessori-Pädagogin, Sängerin und Ganzheitliche Kunsttherapeutin

**3 Donnerstage, 13. März, 20 März, 27. März 2025  
jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**

**Samstag, 22. März und Samstag, 29. März 2025**

## **Selbstverteidigungskurs „Drehungen“ speziell für Mädchen und junge Frauen im Alter von 14 bis 18 Jahren**

„Drehungen“ ist eine spezielle Körperarbeit und Verteidigungsmethode. Sie erfahren bei diesem Workshop, dass Sie auch ohne sportliche Vorkenntnisse ausreichend Kraft und Geschicklichkeit besitzen, um sich zu wehren und zu schützen. Einfache Hebeltechniken, Sprache und Körpersprache kommen zum Einsatz. Das Durchspielen „typischer“ Situationen hilft Ängste zu bewältigen und fördert Knowhow, das im Schockmoment eines Angriffs eine situationsgerechte Reaktion ermöglicht. Die Ergebnisse sind Selbstsicherheit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung! Auch der Spaß kommt bei diesem Workshop nicht zu kurz!

Mit Christa Ressler – Dipl. Sozialarbeiterin, Dipl. Coach, Trainerin der Methode Drehungen

**Zwei Samstage, 22. März und, 29. März 2025  
jeweils von 10:00 bis 15:30 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

Bequeme Kleidung und weiche Schuhe sind von Vorteil!

**Beginn Dienstag, 25. März 2025**

## **Wechseljahre Workshop**

**für Frauen die sich vor oder mitten in den Wechseljahren befinden**

Eine Workshopreihe für Frauen zwischen 40 und 60, die sich vor oder mitten in den Wechseljahren befinden.

Die Wechseljahre sind ein Lebensübergang, in dem sich die Frau darauf vorbereitet, sich selbst neu zu gebären. Der Fokus geht weg vom „Kümmern um andere“ hin zur „Rückgewinnung des Selbst“.

Es ist eine Zeit, die vielleicht mit psychischen und physischen Herausforderungen einhergeht, und dennoch ein großes Potential zur Weiterentwicklung birgt. Um den Hormonhaushalt im Gleichgewicht zu halten, setzen wir auf vielen Ebenen (Lebensstil, Mindset, Bewegung...) an.

Es ist auch hilfreich, sich schon vor den offensichtlichen Anzeichen damit auseinanderzusetzen, denn die hormonellen Veränderungen beginnen oft früher als erwartet.

Wissen ermächtigt, diese Lebensphase mit Zuversicht und Selbstvertrauen zu meistern.

**Teil 1: Stadien der Wechseljahre & Grundlagen Hormone**

**Teil 2: Häufige Beschwerden & Möglichkeiten im Umgang damit**

**Teil 3: Meine Beziehung zu mir selbst & meiner Umgebung**

Mit Irmgard Poisel - Kursleiterin für Beckenbodentraining, Sexualpädagogin

**3 Dienstage, 25. März, 1. April, 8. April 2025**

**jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung

**Samstag, 19. April 2025**

## **Komm in den Flow**

Flow bezeichnet das völlige Aufgehen in einer Tätigkeit, das Vergessen von Zeit und Raum, ein unbeschreibliches Glücksgefühl geht damit einher. Das erklärt die positive Auswirkung auf unsere Psyche. In diesem Zustand können wir uns von unseren Alltagsorgen befreien und uns auf unsere Emotionen und Gedanken konzentrieren.

Ziel des Workshops ist es, auch zuhause, durch Einsatz kreativer Möglichkeiten, in den Zustand des Flows zu kommen. Wir verbringen den Tag mit unterschiedlichen kreativen Techniken, um in diesen Zustand zu kommen. Im besten Fall findest du eine Technik, die du auch zuhause anwenden kannst, um dich für einige Augenblicke von deinen Alltagsorgen zu befreien.

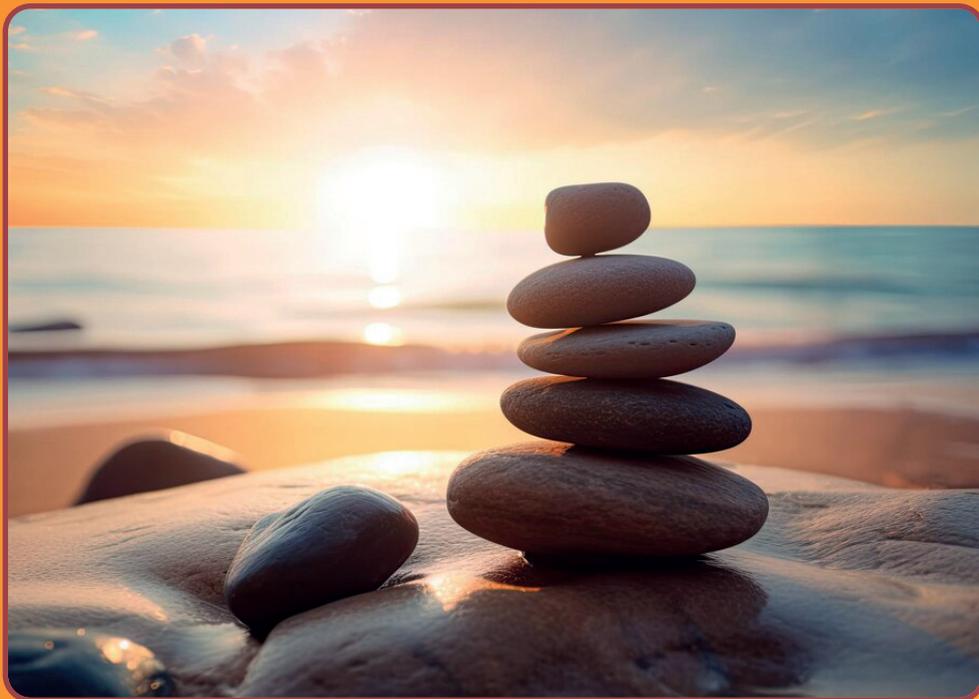
Mit Barbara Bach – Diplomierte Kunsttherapeutin, DGKP

**Samstag, 19. April 2025 von 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, die schmutzig werden darf und  
2-3 Lieblingszeitschriften zum Zerschneiden





**Samstag, 24. Mai 2025 und Samstag, 31. Mai 2025**

## **Nein sagen und gesunde Grenzen setzen**

Ziel ist die Stärkung des Selbst-Bewusst-seins, Bewusstwerden, Setzen und Halten von Grenzen, Äußern und reflektierter Umgang mit eigenen Bedürfnissen und eigenen Zielen.

Es werden Strategien erarbeitet und trainiert, die helfen, sich positiv abzugrenzen und dadurch die innere Balance zu finden. Denn: Wer kennt sie nicht, die Situationen, in denen einem das "Nein" nicht über die Lippen kommt oder in denen nach einem "Nein" alles beim Alten bleibt. Sehr oft sagen oder tun wir Dinge, die wir gar nicht wollen. Die eigenen Wünsche selbstbewusst zum Ausdruck zu bringen und sich von anderen abzugrenzen, fällt uns oft schwer und ist dennoch unerlässlich in Alltag und Beruf.

Mit Johanna Jonitz - Psychotherapeutin

**2 Samstage, 24. Mai und Samstag, 31. Mai 2025  
jeweils von 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung

**Samstag, 14. Juni 2025**

## **Bauch weg mit der richtigen Ernährung - Geht das?**

Bauchfett produziert entzündungsfördernde Botenstoffe, und stellt somit ein Risikofaktor für verschiedene Krankheiten wie Herzinfarkt, Diabetes Typ 2, Schlaganfall sowie Bluthochdruck dar. In diesem Workshop erfahren Teilnehmerinnen, warum eine nachhaltige Ernährungsumstellung zur Reduktion dieser Risiken zielführender ist als eine schnelle Gewichtsreduktion durch die nächste Trenddiät.

Sie erfahren, welche Nährstoffe der Körper in welcher Menge braucht und in welchen Lebensmitteln diese stecken. Sie erhalten einen Überblick darüber, wie Sie Ihr Gewichtsmanagement aktiv beeinflussen können. Außerdem werfen wir einen kritischen Blick auf die Versprechungen verschiedener Diäten und klären, was diese langfristig mit Ihrer Gesundheit machen.

Mit Lena Gießwein - Diätologin

**Samstag, 14. Juni 2025 von 9:30 bis 16:30 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**



**Beginn Donnerstag, 26. Juni 2025**

## **In der Reduktion aus dem Vollen schöpfen**

In dieser Workshopreihe erhalten Sie Infos über Fasten und Fastentraditionen. Gemeinsam werden wir bei unseren Treffen Fastenspeisen zubereiten. Die positiven Auswirkungen auf Körper und Psyche können wir bereits nach einigen Tagen der Reduktion erleben. Auf jeden Fall fühlt man sich fitter und leistungsfähiger. Sie erhalten Unterlagen und Rezepte.

### **Themen:**

Allgemeine Infos über Fasten  
Achtsamkeitsübungen

Tipps für das Fasten im Alltag  
Zubereitung von Fastenspeisen

Mit Ulrike Lackner - Fastenleiterin, Mediatorin, Pädagogin

**1. Termin: Donnerstag, 26. Juni 2025 von 17:00 bis 20:00 Uhr**

**2. Termin: Freitag, 27. Juni 2025 von 17:00 bis 20:00 Uhr**

**3. Termin: Samstag, 28. Juni 2024 von 9:30 bis 13:30 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: verschließbare Gefäße

**Beginn Freitag, 29. August 2025**

## **RESET – Raus aus der Erschöpfungsfalle!**

### **Stressmanagement und Burnout Prävention**

Der Workshop ist darauf ausgerichtet, Ihnen wertvolle Hinweise und einen Überblick über verschiedene Erschöpfungszustände, deren Anzeichen, Phasen und möglichen Ursachen zu geben, um Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen und rechtzeitig einer inneren Erschöpfung vorzubeugen. So bleiben Sie körperlich, geistig und emotional im Gleichgewicht und können Ihr Leben aktiv und positiv gestalten.

Mit Christine Spordis – Akad. Psychosoziale Beraterin, Coach, Supervisorin, Experte für Stressmanagement und Burnout-Prävention

**6. Freitag, 29. August, 5. September, 12. September, 19. September,  
26. September, 3. Oktober 2025  
jeweils 17:30 bis 20:30 Uhr**

**Ort: Frauenzentrum, Linzer Straße 16, 3100 St. Pölten**

**Samstag, 13. September 2025**

## **Wechselhaft - informiert und kraftvoll in die Wechseljahre**

Die Wechseljahre sind eine Zeit des Wandels – und leider oft mit einem negativen Image behaftet. Viele Frauen scheuen sich, offen darüber zu sprechen. Doch sie sind weit mehr als nur eine Phase hormoneller Veränderungen oder Beschwerden. Es gibt zahlreiche Lösungen, um Symptome zu lindern und die Gesundheit sowie Lebensqualität aktiv zu fördern.

Tatsächlich können die Wechseljahre eine wunderbare Gelegenheit sein, kraftvoll und selbstbestimmt in eine neue Lebensphase zu starten.

Das Ziel dieses Workshops ist es, Frauen fundiert zu informieren, was sich in den Wechseljahren verändert und wie sie ihren Körper gut mit Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge unterstützen können. Der Workshop bietet nicht nur fundierte Informationen, sondern schafft auch genügend Raum für offene Fragen und den persönlichen Austausch.

Mit Roswitha Scholler - Diätologin

**Samstag, 13. September 2025 von 9:30 bis 12:30 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**



**Beginn Mittwoch, 24. September 2025**

## **Beckenboden stärken**

Dem Beckenboden wird im Alltag wenig Beachtung geschenkt. Dabei kommen ihm viele wichtige körperliche Aufgaben zu. Er wird durch zahlreiche Belastungen, hormonelle Veränderungen, Schwangerschaften, Geburten und Operationen stark beansprucht. Schenken wir ihm in angenehmer und entspannter Atmosphäre jene Aufmerksamkeit, die ihm zusteht. Die durch das Training erzeugte Kraft aus der Mitte erhöht das körperliche Wohlbefinden und stärkt die ganze Person.

Mit Irmgard Poisel - Kursleiterin für Beckenbodentraining, Sexualpädagogin

**5. Mittwoch, 24. September, 1. Oktober, 8. Oktober, 22. Oktober,  
29. Oktober 2025**

**jeweils von 17:00 bis 18:30 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

**Beginn Montag, 29. September 2025**

## **TRAUER in Vielfalt**

**Gestärkt in der Trauer – STARK aus der Trauer**

In unserem Leben passieren immer wieder Abschiede und Veränderungen, die Trauer als eine natürliche Reaktion darauf auslösen. Ob bei uns selbst oder bei anderen, sind wir Menschen oftmals überrascht und überfordert mit der Vielfalt dieser Trauerreaktionen.

An drei Abenden erfahren wir, anhand des Kaleidoskops der Trauer wie facettenreich und lebendig Trauer sein kann.

Die Teilnehmerinnen werden durch die Auseinandersetzung mit der Trauerthematik, einer dazugehörigen Wissensvermittlung in der Begegnung mit Trauernden und für zukünftige Traueranlässe durch Erarbeitung kurzer, kreativer Ausdrucksmöglichkeiten gestärkt.

Mit Elke Kohl - Familientrauerbegleiterin, DGKP

**3. Montage, 29. September, 6. Oktober, 13. Oktober 2025**

**jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr**

**Ort: Heßstraße 4, 3100 St. Pölten**

**Freitag, 24. Oktober und Samstag, 25. Oktober 2025**

## **„Mentale Gesundheit für Frauen in der Lebensmitte“**

Mentale Stärke erkennen durch kreatives, schöpferisches, phantasieanregendes Tun. Das Wichtigste im Leben ist Gesundheit und damit einhergehend das eigene Wohlbefinden. Ein wichtiger Bestandteil dafür ist Selbstvertrauen. Um sich selbst vertrauen zu können, brauchst du ein gutes Selbstwertgefühl. Diese Grundlagen wollen wir Schritt für Schritt mit kreativen Prozessen gewinnen - die Basis für ein glückliches, erfolgreiches Leben.

Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen, die schmutzig werden darf und warme Socken mitnehmen.“

Mit Ingrid Loibl - Bildende Künstlerin, Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin, Kreativtrainerin, Kunsttherapie bei Burnout und Burnout-Prävention

**Freitag, 24. Oktober 2025 von 15:00 bis 18:00 Uhr und  
Samstag, 25. Oktober 2025 von 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

**Beginn Dienstag, 28. Oktober 2025**

## **Dehnübungen für mehr Kraft und Energie im Alltag**

Wir beginnen mit einfachen Übungen im Stehen oder im Sitzen, wobei die bewusste Ausführung der Übungen eine wesentliche Rolle spielt. Mit fließenden Bewegungen werden eigene Blockaden aufgespürt und nach und nach gelöst. Bewegung und Atmung sollen eine Einheit bilden. Bei regelmäßiger Anwendung und dem intensiven Hineinspüren, wird die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein geschärft.

Mit Karin Komosny - Shiatsu-Praktikerin

**5 Dienstage, 28. Oktober, 4. November, 11. November, 18. November,  
25. November 2025  
jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Ort: Lebensraum, Wiener Straße 12 im Innenhof, 3100 St. Pölten**

Mitzubringen: Wasserflasche, bequeme Kleidung

## **Angebot für Eltern im Frauenzentrum**

### **Elternberatung im Rahmen des Eltern-Kind-Pass NEU**

Der Mutter-Kind-Pass wurde 2024 zum Eltern-Kind-Pass umgestaltet, um partnerschaftlichere Elternschaft zu fördern.

Teil dieser Umgestaltung ist die Einführung einer Elternberatung für werdende Eltern und Jungeltern. Die Beratung umfasst psychosoziale, arbeitsrechtliche und finanzielle Aspekte des Elternwerdens.

Sie informiert über wichtige Fristen und Rechte der Eltern. Persönliche und herausfordernde Themen wie die Auswirkungen der Elternschaft auf die Paarbeziehung sowie die Auswirkungen von Teilzeit auf die Pension finden ebenfalls Platz im Gespräch.

Die Beratung hilft werdenden Eltern, eine Balance zwischen Beruf, Elternschaft und Partnerschaft zu finden.

Das kostenlose Angebot richtet sich an alle werdenden Eltern und Jungeltern (bis zum 1. Geburtstag des Kindes) und umfasst ein 50-minütiges Gespräch mit einer Beraterin des Frauenzentrums St. Pölten.

**+43 676 510 60 65**  
**[elternberatung@frauen-zentrum.at](mailto:elternberatung@frauen-zentrum.at)**

**Mit den leistbaren 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 Finanzierungsbeitrag von € 10,- pro Veranstaltung 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**

**Sie können das FRAUENZENTRUM St. PÖLTEN  
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)**

Fördergeber:

ÖGK Niederösterreich

Veranstalterin:



**Österreichische  
Gesundheitskasse**