

***FMGZ-Programm Januar bis Juli 2017***  
info@fmgz-freiburg.de, Tel. 0761-2021590

---

**Januar 2017**

*Fortbildung zur Beraterin für Diaphragma und Portiokappe  
- für Hebammen, Heilpraktikerinnen, Gynäkologinnen, Fachfrauen in der  
Frauengesundheitsarbeit -*

In dieser Fortbildung werden Ihnen die theoretischen und praktischen Grundlagen der Anwendung und Handhabung von Diaphragma\* und Portiokappe\* einerseits sowie die pädagogischen und praktischen Grundlagen der Beratungsarbeit und der Anpassung zu diesen Verhütungsmitteln andererseits vermittelt.

Fragen und Probleme verschiedener Beratungssituationen werden erörtert. Die Voraussetzungen bzgl. notwendiger Materialien zur Beratung und Anpassung werden geklärt.

Ausreichende Kenntnisse über andere Verhütungsmittel werden vorausgesetzt und sind nicht Gegenstand dieser Fortbildung.

Das Erlernen der praktischen Anpassung von Diaphragma und Portiokappe erfolgt durch das eigene Anwenden, sowie durch das gegenseitige Tasten der unterschiedlichen Größen, d.h. die Teilnehmerinnen erklären sich bereit, gegenseitiges Modell des Lernens zu sein.

\*als Portiokappen gibt es derzeit die Modelle FemCap in drei Größen auf dem Markt  
als Diaphragma arbeiten wir mit den Modellen Wide Seal sowie auch Caya

**Freitag 13. - Sonntag 15 Januar 2017**

**Vera Löffler, FMGZ Freiburg e.V.,**

**Ulrike Rebstock, Praxis für Naturheilkunde, Plochingen Str. 93, 73230 Kirchheim/Teck,  
Tel. 07021-486361 [ulrike.rebstock@gmx.de](mailto:ulrike.rebstock@gmx.de), [www.naturheilkunde-rebstock.de](http://www.naturheilkunde-rebstock.de)**

**Kosten: 300 €**

**Ort: Haus der Frauennaturheilkunde Stuttgart, Kernerstr.31, Stuttgart**

**Telefon: 0711/296358**

*Anmeldung und Kontakt über:*

Ulrike Rebstock, Praxis für Naturheilkunde, Plochingen Str. 93, 73230 Kirchheim/Teck,

Tel. 07021-486361 [ulrike.rebstock@gmx.de](mailto:ulrike.rebstock@gmx.de), [www.naturheilkunde-rebstock.de](http://www.naturheilkunde-rebstock.de)

### *Brustselbstuntersuchung*

*- Ein achtsamer Weg zur eigenen Brust -*

In diesem Seminar erhalten Sie im geschützten Rahmen eine praktische Anleitung zur Brustselbstuntersuchung und Brustmassage. Sind wir in einem guten Kontakt mit unseren Brüsten, dann sind wir auch sensibel in der Wahrnehmung von Veränderungen. Sie erhalten an diesem Abend auch Informationen zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust, sowie zu möglichen Brusterkrankungen.

**Montag, 23. Januar 2017, 18.00 bis 21.00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**- In Kooperation mit der VHS Freiburg -**

**Anmeldung über VHS: Tel. 0761- 3689510 /**

**[www.vhs-freiburg.de](http://www.vhs-freiburg.de), [info@vhs-freiburg.de](mailto:info@vhs-freiburg.de)**

**18 €**

*Bitte bequeme Kleidung, ein Badehandtuch oder ein Laken und evtl. ein leichtes Tuch mitbringen!*

*Bitte vorherige Anmeldung!*

### *Thailändische Fußmassage*

*- Für junge Frauen zwischen 18–30 Jahren -*

In diesem Workshop werden dir einfache Griffe der thailändischen Fußmassage beigebracht. Die Fußmassage hat sich für Vieles bewährt. Sie hilft z.B. bei Kopfweh und Periodenbeschwerden oder einfach nur beim Entspannen. Du kannst die Fußmassage bei dir selbst oder bei Freundinnen und Freunden anwenden.

**Dienstag, 31. Januar 2017, 18.30 bis 20.30 Uhr**

**Susanne Strigel, FMGZ**

**6 € / ermäßigt 3 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

*Bitte Handtuch mitbringen!*

---

---

**Februar 2017**

*Transidentität –  
Herausforderungen für die pädagogische Praxis  
Fortbildung für pädagogische Fachkräfte*

Im Workshop werden aktuelle Entwicklungen, rechtliche Rahmenbedingungen und eigene Erfahrungen zu Trans\* aufgezeigt. Dabei liegt der Fokus auf den strukturellen und institutionellen Herausforderungen für Schulen, Jugendhilfen oder Vereine: Wie kann ein offener und wertschätzender Raum für transidente Jugendliche geschaffen werden? Wie bestimmt das Geschlecht unsere Institutionen? Inwiefern schließt unsere Einrichtung damit transidente Jugendliche ein oder aus? Mit welchen Hürden und Fragestellungen sind Transjugendliche im (Schul-) Alltag konfrontiert und wie können sie in ihrem individuellen Weg unterstützt und begleitet werden?

**Mittwoch, 1. Februar 2017, 10:30 bis 13:30 Uhr**

**Carina Utz und Adrian Hoffmann von Fluss e.V.**

**20 €**

Bitte vorherige Anmeldung!

*Diaphragma und Portiokappe  
- Verhütung einmal anders -*

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Dieser Infoabend vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

**Donnerstag, 9. Februar 2017, 18:00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 €)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

**März 2017**

*Die drei großen Lebensphasen von Frauen und Visionssuche als  
Übergangsbegleitung*

*-Ein Infoabend zum Kennenlernen der Visionssuche mit einem praktischen Teil-*

**Stufen** (H. Hesse)

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. ...

An diesem Infoabend möchte ich mit Ihnen die drei großen Lebensstufen der Frau durchstreifen: Junge Frau – Reife Frau – Älteste. Lassen Sie uns gemeinsam und neugierig auf diese weibliche Lebensreise gehen. Anhand meiner Arbeit als Visionssucheleiterin stelle ich Ihnen kraftvolle Rituale vor, die die Übergänge von der einen zur anderen Lebensphase unterstützen. Dabei spielt die Natur eine wichtige Rolle. Sie gibt uns Impulse für ein sinnerfülltes und strahlendes Leben. Ein praktischer Teil ermöglicht am Ende des Abends einen Einblick in meine Arbeit.

**Mittwoch, 15. März 2017, 19:30 Uhr**

**Heide Steiner, Visionssucheleiterin, Heilpädagogin**

**[www.suche-vision.de](http://www.suche-vision.de)**

**Gruppenraum Balsler 8**

**6 €/ ermäßigt 4 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

*- Im Rahmen der Aktionswoche 8.März -*

*Psychische Erkrankungen und Auffälligkeiten bei jugendlichen Mädchen und  
jungen Frauen – fachlicher Umgang im pädagogischen Kontext*

Die Fortbildung gibt Fachkräften aus der Jugendarbeit oder aus dem schulischen Bereich praxisnahe Informationen an die Hand, um psychische Auffälligkeiten und Erkrankungen bei

Mädchen besser einschätzen zu können. Schwerpunkte sind vor allem die Themen „Selbstverletzung“, „Ess-Störungen“ und „Suizidalität“. Zudem werden „Depressionen“ und „Psychosen“ thematisiert. Um im Rahmen der beruflichen Rolle einen guten fachlichen Umgang zu finden, werden anhand von Praxisbeispielen mögliche Interventionsschritte für den pädagogischen Kontext erarbeitet.

**Freitag, 17. März 2017, 10:00 bis 16:30 Uhr (Inkl. Mittagspause)**

**Susanne Strigel, Kinder- und Jugendtherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin (FH)**

**Gruppenraum, Basler 8**

**80 €**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

*Bitte bringen Sie ein Laken oder ein großes Badetuch zum Abdecken der Übungsmatten, ein kleines Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken mit.*

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

## **April 2017**

### *Bewusst essen und achtsam leben durch Genussstraining - Ein Weg zu mehr Gelassenheit und Wohlbefinden -*

Mit selbst auferlegten Genussverboten versperren sich viele Frauen den Zugang zu guten Gefühlen. Sie genießen mit schlechtem Gewissen oder essen unbewusst bei Stress und Seelenhunger. Ein Genussstraining kann dabei helfen, wieder oder verfeinert genießen zu lernen. Das Genussstraining lädt in fünf Abenden dazu ein, mithilfe unserer fünf Sinne „Riechen, Tasten, Schmecken, Sehen und Hören“ zu entdecken, was der Seele gut tut. Durch das Erleben und Experimentieren mit den Sinnen und durch das Kennenlernen der „Genussempfehlungen“, können Genussverbote behutsam und im eigenen Prozess in erlaubtes Genießen mit gutem Gefühl umgewandelt werden. Dabei wird unter anderem mit achtsamen Aufmerksamkeits- und geleiteten Vorstellungsübungen gearbeitet. Auch findet ein Erfahrungsaustausch in der Gruppe statt.

Der Kurs eignet sich besonders für Schmerzpatientinnen und für Frauen mit Essstörungen, Übergewicht und Depressionen. Aber auch für alle, die etwas für ihr Wohlbefinden tun wollen. Der Kurs ersetzt keine Therapie.

**Ab Dienstag, 25. April 2017, 19:30 bis 21:00 Uhr.**

**Susanne Senica (Dipl.oec.troph., Genusstrainerin),**

**65 €**

*Bitte vorherige Anmeldung bis 18.4.2017!*

### *Diaphragma und Portiokappe*

*- Verhütung einmal anders -*

Diese sogenannten Barrieremethoden sind Empfängnisverhütungsmittel, die nicht in den Zyklus eingreifen und keine schädlichen Nebenwirkungen haben. Bei entsprechend erlernter Handhabung sind sie so sicher wie Pille und Spirale.

Dieser Infoabend vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

**Donnerstag, 27. April 2017, 18:00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 €)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*

---

## **Mai 2017**

### *Hormon-Yoga*

#### *- Schnupper-Nachmittag zum Kennenlernen -*

An diesem Schnupper-Nachmittag lernen Sie in einer praktischen Übungseinheit das Hormon-Yoga nach der Begründerin Dinah Rodrigues kennen. Dieses kraftvolle, wissenschaftlich fundierte Yogakonzept ist hilfreich, um Ihre Hormonphysiologie ins Gleichgewicht zu bringen und Ihren Körper zu stärken. Das Angebot richtet sich an Mädchen und Frauen zur Unterstützung bei Periodenschmerzen und sonstigen Zyklusproblemen wie z.B. PMS, zur Unterstützung beim Kinderwunsch und zur hormonellen Balance, sowie an Frauen ab 40 Jahren mit Blick auf die Wechseljahre und Menopause.

**Samstag, 06. Mai 2017, 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Isa Götz, Physiotherapeutin, Yogalehrerin**

**Gruppenraum Basler 8**

**35 €/ ermäßigt 30€**

---

## **Juli 2017**

### *Diaphragma und Portiokappe*

#### *- Verhütung einmal anders -*

**Donnerstag, 13. Juli 2017, 18:00 Uhr**

**Vera Löffler, FMGZ**

**6 €/ ermäßigt 4 € (mit Anpassung 50 €)**

*Bitte vorherige Anmeldung!*