

► **Stress lass nach!**

– Ein Infoabend für Frauen zum Thema Stressbewältigung –  
 Viele Frauen erleben Stress, vor allem durch die Mehrfachbelastung, welche die Verantwortung für die Familie, Haushalt, Kinder, Beruf und Pflege von Angehörigen etc. mit sich bringt. Kurzfristige Krisenzeiten sind unter Aufbietung aller Kräfte zu bewältigen, aber chronischer Dauerstress macht krank. Diese Folgeerscheinungen reichen von Bluthochdruck bis zum Magengeschwür, von Depressionen bis zum sprichwörtlichen „Burn out“. Die Apothekerin und Heilpraktikerin Gabriele P. Knauber-Idler erklärt in ihrem Vortrag über Stressmanagement die körperlichen Reaktionen auf Stress mit den Folgen für die Seele und gibt Tipps aus der Naturheilkunde zur Stabilisierung der Psyche und Erhöhung der Belastbarkeit. Außerdem zeigt sie Übungen zur Entwicklung einer gewissen Resilienz, welche hilft, mit Stress besser umzugehen.

Donnerstag, 4. April 2019 | 20:00 Uhr  
 Gabriele P. Knauber-Idler, Apothekerin für Offizinpharmazie, Homöopathie und Naturheilkunde, Heilpraktikerin  
 8,00 € / ermäßigt 6,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

► **Herzchakra-Meditation der vier Himmelsrichtungen**

„Ich bin gut, wie ich bin, ich tue genug und habe genug von allem.“  
 (Affirmation für Herzchakra)

An vier Vormittagen mit einer bewegten Meditation in den Tag starten. In dieser Meditation geht es um Herzöffnung, sich mit Liebe und Mitgefühl dem Leben und sich selbst zuzuwenden, eingebettet in einem größeren Ganzen.

Es kann an einem oder allen Terminen teilgenommen werden. Eine Wiederholung der Meditation vertieft die Erfahrung

Dienstag 07. / 14. / 21. und 28. Mai 2019 | 8:00 - 9:00 Uhr  
 Charlotte Gareis, FMGZ

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, aber dennoch erwünscht, um eine ungefähre Zahl der Teilnehmerinnen abschätzen zu können.  
 Bitte bei Gruppenraum läuten. Pünktliches Erscheinen wäre schön.  
 Teilnahme kostenlos, freiwillige Spende möglich.

► **“Embrace” – Du bist schön**

– Dokumentarfilm –  
 Ein Film von Taryn Brumfitt über Schönheitsideale und Body Shaming und ihre negativen Folgen. Taryn Brumfitt begibt sich auf eine Reise um den Globus, um herauszufinden, warum so viele Frauen ihren Körper nicht so mögen, wie er ist. Sie trifft auf Frauen, die ihre ganz eigenen Erfahrungen mit Bodyshaming und Körperwahrnehmung haben. Der Film inspiriert und verändert die Denkweise über uns und unsere Körper. Taryns Botschaft lautet: Liebe deinen Körper wie er ist, er ist der einzige, den Du hast!

Donnerstag 23. Mai 2019 | 19:30 Uhr  
 Ort: Kommunales Kino Urachstr. 40  
 7,00 € / ermäßigt 5,00 €  
 Donnerstag 23. Mai und Freitag 24. Mai 2019 | 10:00 Uhr  
 Film „Embrace“ – Schulveranstaltungen  
 Schulklassen können sich beim Kommunalen Kino, für den Film anmelden unter: johanna.metzler@koki-freiburg.de

► **Organisatorisches:**  
 Veranstaltungsort ist in der Regel die „Basler 8 für Mädchen und Frauen“. Abweichende Orte: siehe jeweiliger Programmtext!

 Unser Haus ist über einen Außentreppenlift für Rollstuhlfahrerinnen im Erdgeschoss zugänglich. Leider ist im Haus selbst keine mit Rollstuhl nutzbare Toilette vorhanden.

**Hinweis:**  
 \* Das Sternchen ist eine Schreibweise, die aufzeigen will, dass es mehr gibt als das weibliche und männliche Geschlecht. Bei Frauen\* sind sowohl Frauen gemeint, die sich als eindeutig weiblich verstehen, aber auch Frauen, für die das nicht ganz eindeutig ist, die z.B. transgender oder intersexuell sind oder die sich nicht dem zweigeschlechtlichen System zuordnen können und wollen.

## Fortbildungen

► **Mädchen und junge Frauen mit Essstörungen – Symptome, Ursachen und Hilfen**

– Fortbildung für pädagogische Fachkräfte –  
 Die Vorstufen einer Essstörung sind unter Mädchen und jungen Frauen allgegenwärtig. Sich zu dick fühlen, Diäten für die Bikini-Figur, Mahlzeiten einsparen... der Druck schlank zu sein ist allgegenwärtig. Kommen andere Faktoren hinzu, entwickeln nicht wenige Mädchen und junge Frauen eine Essstörung. Die Fortbildung möchte die Sensibilität für diese Krankheit erhöhen, Hilfestellungen für ein frühzeitiges Erkennen geben und Hilfsmöglichkeiten aufzeigen. Wie zeigt sich eine Essstörung? Was sind mögliche Ursachen für die Entstehung? Was ist im Umgang zu beachten und wie kann die passende Hilfe eingeleitet werden? Wie sollten im pädagogischen Kontext die Eltern einbezogen werden? Es ist Platz für Ihre Fragen und Austausch.

Mittwoch 21. November 2018 | 9:00 – 12:00 Uhr  
 Charlotte Gareis, Systemische Beraterin, FMGZ  
 Ort: PSD Bank, Basler Str. 64-66  
 15,00 € / ermäßigt 10,00 €  
 Bitte vorherige Anmeldung möglichst bis 14. November.

► **Transidentität im Kontext pädagogischer und beraterischer Arbeit**

– Fortbildungsabend –  
 Expert\*innen von FLUSS e.V. berichten von aktuellen Entwicklungen, rechtlichen Rahmenbedingungen und eigenen Erfahrungen zu Transidentität. Darüber hinaus wird die Rolle als pädagogisch handelnde Person bezüglich der Arbeit mit trans\*-Menschen thematisiert und reflektiert.

Montag, 25. Februar 2019 | 19:30 – 22:00 Uhr  
 Carina Utz und Adrian Hoffmann von FLUSS e.V. (Verein für Bildungsarbeit zu Geschlecht und sexueller Orientierung)  
 15,00 € / ermäßigt 10,00 €  
 Bitte vorherige Anmeldung möglichst bis 18. Februar.



**PROGRAMM**  
 2018 – 2019

FRAUEN & MÄDCHEN  
 GESUNDHEITZENTRUM  
 Freiburg e.V.

Basler Straße 8  
 79100 Freiburg  
 ☎ 07 61/2 02 15 90  
 info@fmgz-freiburg.de

## für *mädchen\**

### ► **Alles rund um meinen Körper!**

– Ein Mädchennachmittag für Mädchen zwischen 9 und 12 Jahren –

An diesem Nachmittag dreht sich alles um unseren schönen Körper. Wir werden uns gemeinsam entspannen, schauen, was wir unserem Körper alles Gutes tun können und erfahren, wie sich unser Mädchenkörper in der Pubertät verändern wird. Wenn Du Lust hast auf einen schönen Nachmittag unter Mädchen mit Entspannungsübungen, kleinen Spielen, Geschichten und kreativen Aktivitäten, freuen wir uns auf Dich!

Montag, 22. Oktober 2018 | 16:00 – 18:00 Uhr

Johanna Quinten, FMGZ

Eintritt frei! | Bitte vorherige Anmeldung.

## für *junge frauen\**

### ► **Verhütung, Sexualität und alles, was dazu gehört**

– Ein interaktiver Abend für junge Frauen zwischen 18 und 30 Jahren –

Du nimmst schon seit einigen Jahren die Pille und willst dich gerne über (hormonfreie) Alternativen informieren? Du würdest gerne detailliertere Informationen über deinen weiblichen Körper und deinen Zyklus erhalten? Du möchtest dich mit den Themen weibliche Sexualität und Lust ein wenig näher befassen? All diesen Themen werden wir uns sowohl durch fachlichen Input als auch durch Raum zur eigenen Reflexion an diesem Abend nähern.

Donnerstag, 15. November 2018 | 19:30 Uhr

Johanna Quinten, FMGZ

6,00 € / ermäßigt 3,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

## für *frauen\**

### ► **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.

Immer donnerstags, 18:00 Uhr:

11. Oktober 2018 | 29. November 2018

24. Januar 2019 | 11. April 2019 | 4. Juli 2019

Vera Löffler, FMGZ

6,00 € / ermäßigt 4,00 € (zzgl. Anpassung 50,00 €)

Bitte vorherige Anmeldung.

### ► **Schilddrüsen-Erkrankungen bei Frauen**

– **Wissen, Selbsthilfe, Naturheilkunde** –

Schilddrüsenenerkrankungen betreffen Frauen in weit höherem Maße als Männer, sei es eine Über- oder Unterfunktion dieses so wichtigen Organs, seien es Knoten, Zysten oder Entzündungen. Wie funktioniert die Schilddrüse, wie wird sie reguliert, welche Zusammenhänge mit anderen Hormondrüsen sind bekannt? Einfluss auf den Stoffwechsel der Schilddrüse haben auch die Lebensweise und die Ernährung. Der Vortrag beschäftigt sich mit all diesen Themen, aber auch damit, was Sie im Falle einer Erkrankung für sich tun können, auch mit wirksamen Mitteln der Naturheilkunde.

Mittwoch, 5. November 2018 | 19:30 Uhr

Heide Fischer, Ärztin, Autorin

Ort: VHS im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal

6,00 € (Abendkasse)

In Zusammenarbeit mit dem AK Frauengesundheit Freiburg

### ► **Wechseljahre – Wechselzeit.**

**Ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase**

Wie komme ich gut durch die Wechseljahre? Welche körperlichen und seelischen Veränderungen begegnen mir? Welche Beschwerdebilder können Frauen erleben und welche Unterstützung ist möglich und hilfreich? Dieser Abend ist ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase. Sie erhalten Informationen über verschiedene Aspekte dieses Übergangs sowie Anregungen aus dem reichhaltigen Fundus der Naturheilkunde und der Selbsthilfe.

Donnerstag, 17. Januar 2019 | 19:30 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

6,00 € / ermäßigt 4,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

### ► **Förderung der Selbstheilungskräfte von schwer kranken und chronisch kranken Frauen**

– Ein Kurs an fünf oder zehn Vormittagen –

Im Falle von langer und/oder schwerer Krankheit, Erschöpfung und Mutlosigkeit ist das Selbstheilungsvermögen unseres Körpers geschwächt. Mit achtsamen Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen, Heilmaginationen, Übungen zur Steigerung der körperlichen und seelischen Robustheit und Einigem mehr treten wir in diesem Kurs in Kontakt mit uns selbst und speziell unserem Körper. Dieser nimmt die ihm geschenkte Aufmerksamkeit wahr und reagiert darauf. Es entsteht ein Gefühl tiefer Freude und Dankbarkeit und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt. Auch Tipps zu gesunder Lebensführung und der Austausch mit anderen Betroffenen werden Raum bekommen.

Montag, 28. Januar 2019 | 10:00 – 11:45 Uhr

Weitere Termine: 04. / 11. / 18. und 25. Februar 2019

Selma Gestrich, Heilpraktikerin und Gesundheitspädagogin

65,00 € / ermäßigt 45,00 € für Verdienende

12,50 € mit ALG-2-Bezug, Grundsicherung, Rente o.ä

Bitte Anmeldung bis 21. März 2019!

Bei Interesse besteht die Möglichkeit, diesen Kurs um fünf weitere Termine zu verlängern: 11./ 18./ 25. März und 1./ 8. April 2019

### ► **Brustuntersuchung –**

– **So tasten Sie die Brust selbst ab** –

In diesem Seminar erlernen Sie mit praktischer Anleitung die Brustselbstuntersuchung. Sind Frauen mit ihren Brüsten vertraut, ist auch die Wahrnehmung für Veränderungen sensibler. Sie erhalten an diesem Abend Informationen zur Anatomie und Physiologie der weiblichen Brust sowie zu möglichen Brusterkrankungen. Wir tasten zum Teil im Liegen, daher bitte bequeme Kleidung, Badehandtuch oder Laken, evtl. ein leichtes Tuch mitbringen.

Montag, 11. Februar 2019 | 18:00 – 21:00 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

20,00 € / ermäßigt 10,00 €

### ► **Lesben und Kinderwunsch**

Wie kann ich mir als lesbische Frau oder als lesbisches Paar meinen Kinderwunsch erfüllen?

Information und Austausch zu rechtlichen und medizinischen Aspekten, sowie persönliche Berichte und Erfahrungen aus Freiburg und Umgebung. Veranstaltung in Kooperation mit ILSE Freiburg (Initiative lesbischer und schwuler Eltern)

Montag, 11. März 2019 | 19:00 Uhr

Carina Utz (ILSE Freiburg), Vera Löffler (FMGZ) und Charlotte Gareis (FMGZ)

8,00 € / Paar: 12,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

– Im Rahmen der Aktionswoche 8. März –