

# Programm

März bis Juli 2022

Highlights

- Fruchtbarkeits-/Frauenmassage nach Birgit Zart/Gowri Motha.
- Menstruation - Dein Zyklus - deine Power! Inspirierender Abend mit Impulsen und weiblichem Wissen rund um dein Zyklus.
- Frauen Qigong – sanft, natürlich, geschmeidig, entspannt, schön.  
Onlineangebot



**FMGZ - Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum e.V.**

Fürther Straße 154 / RG  
90429 Nürnberg

Telefon 0911- 32 82 62



E-mail: [info@fmgz-nuernberg.de](mailto:info@fmgz-nuernberg.de)  
[www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE41760501010001003343  
BIC: SSKNDE77XXX

## Telefon- und Öffnungszeiten:

Montag von 10 bis 12 Uhr  
Dienstag von 14 bis 16 Uhr  
Donnerstag von 15 bis 17 Uhr



## Vorzüge als Mitfrau:

- Sie bezahlen für jeden FMGZ-Kurs grundsätzlich nur den **ermäßigten Preis**.
- Sie kommen in den Genuss einer kostenfreien **Sonderveranstaltung** pro Jahr.
- Sie können sich aus unserer Bibliothek Bücher ausleihen (gegen Kaution, **keine Ausleihgebühr**).
- **Sie unterstützen ein Projekt**, das einen unverzichtbaren Beitrag zur gesundheitlichen Versorgung von Frauen und Mädchen leistet.

## Mädchen als Mitfrau ...

Auch Mädchen können Mitfrau werden, schon ab 10,- € für das ganze Jahr.

VorOrt &  
Online

in Nürnberg



Beratung  
Kurse  
Infos  
Vorträge

# FMGZ

Frauen & Mädchen  
Gesundheitszentrum

## Das Team

Das Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum ist ein gemeinnützig tätiger Verein, der seit 1979 Beratung, Information, Kurse und Bildung für Frauen und Mädchen anbietet. Das Team arbeitet mit einem frauenspezifischen und ganzheitlichen Ansatz und schafft damit Raum, in Ruhe den eigenen Weg im Umgang mit Lebensprozessen und Krankheit zu finden. Das FMGZ setzt sich für eine frauenspezifische Ursachenforschung, Prävention und Behandlung von Krankheiten ein.

Es ist kommunal und bundesweit in öffentlichen Gremien, Berufsverbänden und Arbeitskreisen zum Thema Frauengesundheit aktiv. Das FMGZ ist Mitglied bei dem Paritätischen, dem AKF (Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin, Psychotherapie und Gesellschaft) und dem Bundesverband der Frauengesundheitszentren.

Carola  
Mägdefrau



Petra  
Linhard



Sonja  
Adam



## Anmeldung - so funktioniert's

Online oder Telefonisch 0911- 32 82 62

### Die Anmeldung ist verbindlich.

**Bei Rücktritt behalten wir folgende Bearbeitungsgebühr ein:** Bis 10 Tage vor Kursbeginn 15,- € • 9 bis 4 Tage vor Kursbeginn - 1/2 Kursgebühr • 3 Tage vor Kursbeginn - volle Kursgebühr.

**Zu bezahlen ist die Kursgebühr per Überweisung nach Erhalt der Kursbestätigung** (Kursnummer, Name & Adresse angeben)

### Mitfrauen zahlen den ermäßigten Preis

**Ermäßigte Plätze möglich** (Arbeitslose, Azubis, Sozialhilfeempfängerinnen, Studentinnen, Alleinerziehende)

Bankverbindung: Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE41760501010001003343 • BIC: SSKNDE77XXX

Dieser QR Code führt zu unserer Webseite



## März 2022

- Mo. 07.03. Frauen mit Depressionen, Kurs 6x  
 Mi. 09.03. Zapchen somatics  
 Do. 10.03. Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen), Kurs 3x  
 Di. 15.03. Menstruation – dein Zyklus – deine Power!  
 Mi. 16.03. TRE – Therapeutisches Zittern, Kurs 3x  
 Sa./So. 19./20.03. + Sa.02.04. Fruchtbarkeits-/ Frauenmassage  
 Di. 22.03. Infoabend Blasenentzündung »o  
 Fr. 25.03. Mädelsabend – 12 bis 15 Jahre  
 Fr. 25.03. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende »o  
 Sa. 26.03. Kreise ziehen – zur Mitte kommen. Kreistänze  
 So. 27.03. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung  
 So. 27.03. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen  
 Di. 29.03. Geschmeidigkeit im Becken »o  
 Di. 29.03. Infoabend – To screen or not to screen?  
 Do. 31.03. Infoabend Luna-Yoga

## April 2022 Osterferien von 11.04. bis 22.04.\*

- Di. 05.04. Wildwuchsc coaching – Schnupperabend.  
 Do. 07.04. Infoabend Verhütung – Die Pille?! »o  
 Di. 26.04. Brust - Lust - Gesundheit  
 Mi. 27.04. Zapchen somatics  
 Do. 28.04. Jin Shin Jyutsu Themenabend Wechseljahre  
 Fr. 29.04. Luna-Yoga Abend

## Mai 2022

- Di. 03.05. Austauschabend Gebärmutterentfernung »o  
 Do. 05.05. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co »o  
 So. 08.05. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung  
 Mo. 16.05. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 3x  
 Do. 19.05. Übungsabend Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)  
 Fr. 20.05. Luna-Yoga Abend  
 Sa. 21.05. Kaffee, Kuchen und Entspannung  
 Mi. 25.05. Zapchen somatics

## Juni 2022 Pfingstferien von 07.06. bis 17.06.\*

- Do. 02.06. Infoabend Wechseljahre  
 Mo. 13.06. Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, Kurs 7x  
 Di. 21.06. Regelschmerzen sind nicht normal!  
 Mi. 22.06. Brust - Lust - Gesundheit  
 Do. 23.06. Luna-Yoga , Kurs 4x  
 Sa. 25.06. Zapchen somatics - online »o  
 Di. 28.06. Beckenboden – ein Ort der Kraft, Kurs 5x

## Juli 2022

- Sa. 02.07. Frauen Qigong »o  
 Di. 05.07. Infoabend Myome  
 Do. 14.07. Elternabend »o  
 So. 17.07. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung  
 Di. 19.07. Infoabend Unerfüllter Kinderwunsch  
 Mi. 20.07. Zapchen somatics

Sommerferien von 08.08. bis 09.09.\*

\* In den Ferien finden keine Telefon- & Öffnungszeiten statt. Anmeldungen und Beratungsanfragen bitte auf AB sprechen oder per Email schicken.

„Bitte zu allen Kursen & Infoabenden anmelden!“

Infos zur Anmeldung  
(auf der Vorderseite)

## Zapchen somatics

**Zapchen somatics** von Julie Henderson ist eine Sammlung von spielerischen Übungen, die den Körper, die Stimme und den Atem mit einbeziehen. Auf humorvolle Weise wird ein Wohlgefühl gefördert, das zur Regeneration und Entspannung führt. Das Fließen von Energie in allen Geweben wird verbessert und Erschöpfungszustände können gelindert werden. Mit Freundlichkeit werden Gedanken und Gefühle positiv beeinflusst um ein Wohlgefühl zu spüren. Kursleiterin: Irene Willuweit, Gestalttherapeutin

- Mi. 09.03.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 3/2 - 15.-/12.-€  
**Mi. 27.04.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 4/3 - 15.-/12.-€  
**Sa. 25.06.** 10.00 – 17.00 Uhr, Kursnr. 6/6 - 75.-/65.-€  
**Mi. 20.07.** 18.00 – 20.00 Uhr, Kursnr. 7/4 - 15.-/12.-€

## Frauen mit Depressionen

**Gruppenangebot für Frauen mit Depressionen, die mehr Unterstützung brauchen, als in einer Selbsthilfegruppe möglich ist (Vorgespräch nötig).**

Kursleiterin: Irene Willuweit, Gestalttherapeutin

- Mo. 07.03. Kurs 6x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 3/1 - 60.-/48.-€  
**Mo. 16.05. Kurs 3x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 5/2 - 30.-/24.-€  
**Mo. 13.06. Kurs 7x** 18.00 – 20.15 Uhr, Kursnr. 6/2 - 70.-/56.-€

## Luna YOGA Ein heilsamer Weg zur weiblichen Mitte...

Kursleiterin: Iris Daschke, Luna – Yoga Lehrerin

**Bei Luna Yoga Kursen in Präsenz können Frauen online per Zoom dazu kommen.**

- Do. 31.03. Infoabend Luna-Yoga.** Für Frauen, die diese Methode kennen lernen wollen. Mit praktischen Übungen. 19.00 Uhr, Kursnr. 3/12 - 10.-/8.-€  
**Fr. 29.04. Luna-Yoga Abend.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 22.00 Uhr, Kursnr. 4/5 - 28.-/18.-€  
**Fr. 20.05. Luna-Yoga Abend.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Fr. 19.00 – 22.00 Uhr, Kursnr. 5/4 - 28.-/18.-€  
**Sa. 23.06. Luna-Yoga Kurs.** Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Sa 10.00 – 14.00 Uhr, Kursnr. 6/5 - 4x 44.-/34.-€

## Angebote für Mädchen

**Fr. 25.03. Mädelsabend** Schnapp dir deine Freundinnen und komm ins FMGZ, denn wir quatschen über Liebe, Beziehung, Sexualität, Pubertät, Verhütung, Zyklus und Menstruation - alles was euch interessiert. Am besten bist du zwischen 12 und 15 Jahre alt. Sonja Adam, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 18.00 Uhr, Kursnr. 3/7 - **2,50 € pro Mädchen. Ihr könnt auch zu anderen Zeiten Termine vereinbaren.**

## Verhütung (Termine nach Vereinbarung)

**Individuelle Singa- & Caya-Diaphragma Anpassung.** Beides sind sichere Verhütungsmethoden. Sie sind hormonfrei, verträglich und ohne Nebenwirkungen. Die Anpassung erfolgt in zwei Terminen. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin – Gebühr Einzelanpassung 95.-€ – plus Kosten für Diaphragma.

**FemCap-Anpassung.** Natürliche & sichere Verhütung mit dem FemCap. – Gebühr Einzelanpassung 95.-€ – plus Kosten für FemCap.

## Kurse für Körper & Seele

**Do. 10.03. Jin Shin Jyutsu (Japanisches Heilströmen)** ist eine jahrtausendealte Heilkunst, bei der unter anderem durch eine Kombination von Atem- und Fingertechniken der Energiefluss im Körper (wieder) aktiviert wird und Stress, Schmerzen und negative Emotionen aufgelöst werden können. Sie erfahren einfache Übungen, die sich bequem und effektiv in den Alltag einbauen lassen. Hilfe zur Selbsthilfe! Petra Hussenether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. 3/3 3x - 45.-/35.-€

**Mi. 16.03. TRE – Therapeutisches Zittern.** Locker im Becken mit mehr LebensLust. Sie lernen TRE® kennen und fokussieren sich auf den Beckenbereich. Die Spannungen und der Stress, die Ihr Becken in Bewegung und Lustempfinden einschränken, bekommen über das neurogene Zittern die Einladung sich zu lockern, Verspannungen zu lösen, wieder Lust zu empfinden, Regelschmerzen zu entlasten. Petra Vetter, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursnr. 3/5, 3x, 45.-/35.-€

**Sa./So. 19.03./20.03. & Sa. 02.04. Fruchtbarkeits-/Frauenmassage nach Birgit Zart/Gowri Motha.** Ein Instrument der Selbsthilfe bei bisher nicht erfülltem Kinderwunsch und frauenspezifischen Beschwerden. Die Teilnehmerinnen massieren sich unter Anleitung gegenseitig. Laut Birgit Zart, einer Pionierin der alternativen Kinderwunschhilfe, werden Körper und Seele zur Entgiftung angeregt, die weiblichen Organe gestärkt und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Nach Wunsch können beim letzten Termin die Partner für zwei Stunden dazukommen, um die Massage zu üben. Jessika Muhr, Massagetherapeutin und Yogalehrerin, 14.00 – 18.00 Uhr Kursnr. 3/6 3x - 120./100.-€, maximal sechs Frauen.

**Sa. 26.03. Kreise ziehen - zur Mitte kommen.** Wir tanzen (Frauen)kreistänze aus unterschiedlichen Kulturen. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 14.00 – 16.30 Uhr, Kursnr. 3/8 - 15./12.-€

**So. 27.03. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert.** Die Methode bietet eine intensive Auseinandersetzung mit dir und deinem aktuellen Anliegen. Deine Teilnahme am Workshop ist als Stellvertreterin oder mit eigenem Anliegen möglich. IoPT schenkt emotionale und/oder kognitive Klarheit und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Heike Graf, Yogalehrerin BDY/EYU mit Weiterbildung in IoPT, 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 3/9 - 20./15.-€

**So. 27.03. Raus aus dem Stress und rein ins Wohlfühlen.** Nehmen Sie sich zwei Stunden Zeit für sich und genießen Sie sich mit verschiedensten Übungen zum Tanzen, Innehalten und Wahrnehmen. Sophie Habenicht, Physiotherapeutin & Tänzerin, 17.00 – 19.00 Uhr, Kursnr. 3/9 - 15./12.-€

**Do. 28.04. Themenabend Jin Shin Jyutsu II „Wechseljahre – Wandlungsphasen“** Grundkenntnisse sind von Vorteil, jedoch kein Muss. Petra Hussenether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. 4/4 - 15./12.-€

**So. 08.05. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert.** Heike Graf, Info – Siehe Termin 27.03. 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 5/1 - 20./15.-€

**Do. 19.05. Übungsabend Jin Shin Jyutsu** – für alle, die schon einen Kurs besucht haben und Fragen haben oder ihr Wissen vertiefen möchten. Petra Hussenether, Heilpraktikerin, Jin Shin Jyutsu, 19.00 – 20.30 Uhr, Kursnr. 5/3 - 15./12.-€

**Sa. 21.05. Kaffee, Kuchen und Entspannung.** Unsere Vorstandsfrau Melanie Sczudlek gibt einen Schnupperkurs in progressiver Muskelentspannung und danach können wir bei Kaffee/Tee und Kuchen ins Gespräch kommen. 14.00 Uhr, Kursnr. 5/5 - 10./8,-€ **Für Mitfrauen kostenfrei!**

**Di. 28.06. Beckenboden – ein Ort der Kraft.** Ein ganzheitliches Beckenbodentraining. Senkungen & Inkontinenz vorbeugen und lindern sowie Wohlbefinden fördern. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 17.00 – 18.30 Uhr, Kursnr. 6/7 5x - 55./44.-€

**So. 17.07. IoPT – Anliegenmethode zur Selbstbegegnung - nach Prof. Franz Ruppert.** Heike Graf, Info – Siehe Termin 27.03. 10.00 – 13.00 Uhr, Kursnr. 7/2 - 20./15.-€

## Informationsabende

**Di. 15.03. Menstruation – dein Zyklus – deine Power!** Einen kraftvollen, achtsamen Zyklus erleben? Wie geht das? Ich lade ein zu einem inspirierenden Abend mit Impulsen und weiblichem Wissen rund um deinen Zyklus. Lorna Rechberg, 19.00 Uhr, Kursnr. 3/3 - 10./8.-€

**Di. 29.03. To screen or not to screen?** Chancen und Risiken des Mammographiescreenings. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 3/11 - 10./8.-€

**Di. 05.04. Wildwuchscoaching – Schnupperabend.** In Kontakt mit der Weisheit deines Körpers – Selbstheilungskompetenz lernen mit Visualisierungen. Dein Körper weiß mehr als dein Verstand zu wissen glaubt. Komm und sprich doch mal mit deinem Körper! Lorna Rechberg, Wildwuchsberaterin, 19.00 Uhr, Kursnr. 4/1 - 10./8.-€

**Di. 26.04. Brust - Lust - Gesundheit.** Brustselbstuntersuchung, Brustmassage, Brustgesundheit. Informationen und Anleitung. Bettina Faulstich, Sonderpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 4/2 - 15./12.-€

**Do. 02.06. Wechseljahre.** Gesund und munter durch eine stürmische Zeit. Was wechselt da eigentlich? Unterstützungsmöglichkeiten aus der Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 6/1 - 10./8.-€

**Di. 21.06. Regelschmerzen sind nicht normal!** Dahinter könnte sich Endometriose verbergen. Ein Informationsabend zur oftmals unentdeckten Krankheit und Behandlungsmöglichkeiten der Schulmedizin und Naturheilkunde. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 6/3 - 10./8.-€

**Mi. 22.06. Brust - Lust - Gesundheit.** Info – Siehe Termin 26.04., 19.00 Uhr, Kursnr. 6/4 - 15./12.-€

**Di. 05.07. Myome: Warum wachsen sie? Und was Sie selbst tun und lassen können, um sie positiv zu beeinflussen.** Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 7/1 - 10./8.-€

**Di. 19.07. Unerfüllter Kinderwunsch.** Alternativen zu IVF und ICSI. Was kann ich selbst tun? Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. 7/3 - 10./8.-€

## Online Zoom-Angebote

ausführlichere Informationen auf [www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)

**Di. 22.03. Blasenentzündung.** Behandlungsmöglichkeiten aus Schulmedizin und Naturheilkunde. Petra Linhard, Dipl. Pädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. Z1 - 10./8.-€

**Fr. 25.03. Happy Friday – mit Klängen entspannt ins Wochenende.** Klangschalenmassage. Das Erleben von Klang ist eine wunderbare Gelegenheit mitten im Alltag etwas Gesundes für sich zu tun, sich zu regenerieren, Kraft zu tanken. Tipp: Kopfhörer vertiefen das Hörerlebnis! Kurze Einstimmung – KLANG-ERLEBNIS – gemeinsamer Austausch (ca. 1,5 h) Petra Neuhörl, Dipl. Psychologin 19.00 Uhr, Kursnr. Z2 - 15.-€/12.-€

**Do. 29.03. Geschmeidigkeit im Becken.** Ein Übungsprogramm auf Stuhl und Matte um die Beckenbeweglichkeit und – durchblutung anzuregen und Schmerzen zu lindern. Carola Mägdefrau, Heilpraktikerin, Dipl. Sozialpädagogin, 17.00 – 18.00 Uhr, Kursnr. Z3 - 20./16.-€

**Do. 07.04. Die Pille?! – Infoabend Verhütung.** Es gibt viele Nebenwirkungen, die im Beipackzettel hormoneller Verhütungsmittel zu finden sind. Die Auswahl an hormonfreien Verhütungsmethoden wächst derweil stetig an. Der Infoabend bietet einen Überblick über hormonfreie Alternativen, deren Wirkung und Vor- wie Nachteile. Annika Meußner, Sozialpädagogin (BA), 19.00 Uhr, Kursnr. Z4 - 10./8.-€

**Di. 03.05. Gebärmutterentfernung? Austauschabend** Für Frauen nach einer Gebärmutterentfernung und für Frauen, die noch vor der Entscheidung stehen. Carola Mägdefrau, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, 19.00 Uhr, Kursnr. Z5 - 10./8.-€

**Do. 05.05. Schilddrüse – Hashimoto, Basedow und Co.** Ein Informations- und Gesprächsabend über die Funktion und die häufigsten Störungen der Schilddrüse und ihrer Behandlungsmöglichkeiten. Sibylle Back, Dipl. Sozialpädagogin, 19.00 Uhr, Kursnr. Z6 - 10./8.-€

**Mi. 25.05. Zapfen Somatics** - Info siehe gegenüberliegende Seite - 18.00- 20.00 Uhr, Kursnr. Z7 - 15.-€/12.-€ **Anlässlich des Tages der Frauengesundheit am 28. Mai**

**Sa. 02.07. Frauen Qigong.** Aus dem reichen Schatz der chinesischen Medizin und des Qi Gong ist eine Reihe von Übungen entstanden, die speziell für die Bedürfnisse der Frauen ausgesucht wurden. Es sind geschmeidige, fließende Bewegungen, Selbstmassagen und stille Übungen verbunden mit der Vorstellungskraft, die der ganzheitlichen Stärkung und Harmonisierung unseres Körpers dienen. Die Methode kann bei Menstruationsbeschwerden ebenso helfen, wie bei Problemen mit den Wechseljahren. Mihaela Cordea, Qi Gong Lehrerin, 9.45 – 12.15 Uhr, Kursnr. Z8 - 25.-€/20.-€

**Sa. 14.07. Wie sag ich es meinem Kind? – Elternabend** Wenn die Kinder älter werden, werden die gestellten Fragen immer komplexer und lassen so manche Eltern rot werden. Doch wie spreche ich denn mit meinem Kind am besten über Themen wie Pubertät, Liebe und Sexualität? Der Abend richtet sich an Eltern, deren Kinder zwischen 9 und 13 Jahre alt sind. Sonja Adam, Studentin der Sozialen Arbeit (BA), 19 Uhr, Kursnr. Z9 - kostenfrei!

## Wir informieren und beraten

im Rahmen von Informationsveranstaltungen und Einzelberatungen zu folgenden **Themen:**

- **Brustgesundheit, Myome, Zysten, Endometriose, Blasen- und Vaginalentzündungen, HPV, ...**
- **Depressionen, Krisen, Essstörungen, Schwangerschaftsabbruch, unerfüllter Kinderwunsch, ...**
- **Therapieberatung**
- **Verhütung und Sexualität**

## Körper, Liebe, Sex & Co

Wir bieten sexualpädagogische Module in Schulen und Jugendeinrichtungen zu Themen wie Pubertät, Schönheitsideale & Verhütung an.

Nähere Informationen unter Telefon: 0911 - 32 82 62



in Nürnberg

## Wir bieten an:

- **Sonderveranstaltungen zu den genannten Themen** im FMGZ oder auf Wunsch in Ihren Räumen (ab fünf Frauen)
- **Filme** – verschiedene Dokumentarfilme mit der Möglichkeit zum anschließenden Gespräch – auf Wunsch kommen wir zu Ihnen. Filmtitel: [www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)
- **Diaphragma- & FemCap-Anpassungen, Progressive Muskelentspannung, ganzheitliches Beckenbodentraining**
- **Präsenzbibliothek** zum Themenkomplex Frauen und Gesundheit
- **Karteien: Gynäkologinnen, Therapeutinnen, Heilpraktikerinnen**, während der Öffnungszeiten einsehbar
- **Verkauf von Infobroschüren**

## Raumvermietung

Räume: 45m<sup>2</sup>, 16m<sup>2</sup>, 10m<sup>2</sup> + Offener Bibliotheksbereich 30m<sup>2</sup> (bestuhlt). Nähere Informationen erfahren Sie telefonisch (0911-32 82 62) oder per Mail.

## Massageangebote

Bindegewebsmassage: 35.- €  
Breuss-Massage: 30.- €  
Fußreflexzonenmassage: 40.- €

## Preise (nach Selbsteinschätzung)

**Beratung:** eine Stunde 15.- bis 55.- €  
halbe Stunde 10.- bis 30.- €

Alg(II)-Bezieherinnen 5.- € pro Beratung

## Weitere Angebote:

Ganzheitliches Beckenbodentraining: 40.- € je Einzelstunde

Progressive Muskelentspannung: 40.- € je Einzelstunde

**Corona:** Aktuelle Infos zur Lage und unseren Angeboten auf unserer Homepage! - [www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)

Einfache, wirksame Tools für eine komplexe Welt



**The Path:  
auf den 7 Ebenen  
der Heilung**

mit Dr. Ute Mahr

Die Online-Ausbildung mit Zertifikat für Coaching/Psychotherapie!

- für Psychotherapie, Coaching, Teamarbeit, Kundenbetreuung, Kindererziehung, uvm.
- zur Selbstheilung, Potenzial-Entfaltung und Beziehungsheilung
- körperorientiert, multidimensional
- gut in den Alltag einbindbar (ca. 14-tägig Donnerstag: 19.00 - 21.30 Uhr)

(Einstieg jederzeit möglich, Seminare einzeln buchbar, Fortbildungspunkte der Psychotherapeutenkammer Bayern)

Psycholog, Psychotherapeutin,  
Klinische Hypnose MEG,  
Supervisorin PTK/BDP,  
Paar- und Sexualtherapeutin,  
Yogalehrerin SKA/DYG



Institut für Effektive Körperorientierte Psychotherapie  
[www.im-koerper.de](http://www.im-koerper.de) | Tel.: 0911/7157 4834

## Das neue Singa Diaphragma ist da!

Hormonfreie und sichere Verhütung ohne Nebenwirkungen. Einzeltermine nach Vereinbarung.

Gefördert von:



Mitglied bei:



Bundesverband der Frauengesundheitszentren e.V.



Arbeitskreis Frauengesundheit  
in Medizin, Psychotherapie und Beratung e.V.

## Impressum

Inhalte: Carola Mägdefrau; Grafik: Silvia Günther  
Auflage: 5000 Stück

**Datenschutz:** Die personenbezogenen Daten, die Sie uns im Rahmen dieser Anmeldung zur Verfügung stellen, werden nur für die Bearbeitung Ihrer Anmeldung und Teilnahme verwendet. Die Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Sie haben das Recht, eine erteilte Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen. In diesem Fall werden Ihre personenbezogenen Daten umgehend gelöscht. Unsere Datenschutzhinweise finden Sie auf unserer Website [www.fmgz-nuernberg.de](http://www.fmgz-nuernberg.de)