

## FORTBILDUNG

### Homöopathie und Heilkunde

Eine Einführung in die Naturheilkunde, homöopathische Mittel und ihre Wirkweisen. Wie kann ich mit meinem Wissen mich und meine Familie beim Gesundwerden und Gesundbleiben unterstützen? Mitbringen von Kindern bis zum 1. Lebensjahr möglich.

Leitung: Sigrid Schellhaas  
Sa 14.1., 4.2., 3.3., 13 - 17h  
90 € inkl. Skript

### Fortbildung: Sich gut fühlen rund um die Brust

Die Brust braucht eine wertschätzende Berührung. Jede Frau kann selbst die beste Expertin für ihre Brust werden. Der Kurs berücksichtigt alle Aspekte, die es Frauen so schwer machen sich mehr mit ihren Brüsten zu beschäftigen, sie anzufassen.

Ein Konzept zur Brustgesundheit und -selbstuntersuchung für Kursleiterinnen inkl. Anatomie, Diagnostik, Therapien, Umgang mit Ängsten, Erfahrungsaustausch. Veranstaltung in Kooperation mit dem Heilpraktikerinnenverband Lachesis e.V.

Leitung: Sigrid Schellhaas  
Elisabeth Benzing (Lachesis)  
Fr, 6.7.,16h - So, 8.7.,15h  
190€

## SELBSTHEILUNGSARBEIT

### Heilenergetik

#### Grundausbildung im intuitiven Händeauflegen

Diese Technik der Energieübertragung ist eine zeitgemäße Weiterentwicklung des traditionellen Usui-Reiki. Der Kurs versetzt Einsteigerinnen in die Lage, dauerhaft die frei verfügbare Lebensenergie zu aktivieren und weitergeben zu können.

Leitung: Sabine Hochmuth  
Fr, 15.6., 14 - 19h  
Sa. 16.6., 10 - 17h  
240 €

### Selbstheilungskräfte aktivieren

#### Gefühle wahrnehmen und ausdrücken in Bewegung, Bildern und Tanz

Die Tänzerin Anna Halprin (Tamalpa Institut/USA) war an Krebs erkrankt und entwickelte eine Methode, die über Bewegung, Tanz, Visualisierung und expressives Malen ganzheitliche Heilungsprozesse in unserem Körper anregt.

Leitung: Gudula Steiner-Junker  
So, 5.2., 10 - 17h  
So, 19.2., 10 - 17h  
So, 11.3., 10 - 17h  
je 39 €

### Traumagruppe

#### Für Frauen, die traumatisiert sind

Bei einer Traumatisierung ist zuerst der Körper betroffen, dann unser Denken, unsere Emotionen, unsere Seele. Der Weg zur Heilung geht über eine tiefe Verbindung zu sich selbst. Körperarbeit mit Biodanza, einem tanzpädagogischen System aus Südamerika, kann alte Wunden tiefgreifend heilen und helfen, das Trauma auflösen.

Leitung: Christa Holzinger  
Termine in Vorbereitung  
unter [www.fgz-sirona.de](http://www.fgz-sirona.de)  
oder telefonisch zu erfragen

### Entspannung und Stressbewältigung

#### Für Frauen ab 50

Das Leben wird als Zeit umfassender Veränderung erlebt, vor allem für Frauen ab 50, als Zeit der Umorientierung. Fühlt sich unser Alltag stimmig an? Mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Fließen der Lebensenergie soll dem nachgespürt werden. Raum für Tanzen, Lachen, Eingehen auf Ihre persönlichen Bedürfnisse.

Leitung: Elisabeth Knirim  
Fr, 10.2. - 9.3., 10 - 11h  
5 mal 60 €

### Guolin Qi Gong

Das Guolin Qi Gong wird in China zusammen mit der Schulmedizin zur Krebsbehandlung angewendet. Die Übungen dienen auch bei chronischen Erkrankungen und zur Gesunderhaltung. Sie sind leicht zu erlernen und werden hauptsächlich in der freien Natur durchgeführt.

Leitung: Ina Kaiser  
Sa, 10.3., 10-17 h  
So, 11.3., 10-14 h  
110 €

## MÜTTER – ELTERN - KINDER

### Babymassage nach Leboyer

#### Kleine Gruppe mit max. 4 Babys in warmer Umgebung

„Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist genauso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.“ Babymassage hat eine wohltuende Wirkung auf Eltern und Kind. Die Kursleiterin hat dies in Indien und Indonesien erlebt.

Leitung: Dora Meyer  
Tel. 0611- 37 03 69  
nach Vereinbarung  
20 €

### Rückbildung – Neufindung

#### Gymnastik und Austausch über das neue Leben mit Kind

Der Niederkunft folgt die Zeit der Aufrichtung. Nach der körperlichen und seelischen Öffnung der Geburt will sich die Frau entsprechend dem eigenen Körpergefühl wieder schließen. Übungen für Bauch- und Beckenmuskeln, Rücken und Schultern. Frühestens 6 Wochen nach der Entbindung.

#### mit Baby:

Leitung: Karin Linssen  
Di, 10.1. - 21.2., 10 - 11.30h  
Di, 28.2. - 17.4., 10 - 11.30h  
Di, 8.5. - 19.6., 10 - 11.30h  
Leitung: Rosemarie Lietz  
Do, 19.1.-1.3., 9.30 - 11h  
Do, 19.4.-14.6., 9.30 - 11h  
7 mal 75 €

#### ohne Baby:

Leitung: Rosemarie Lietz  
Do, 19.1. - 22.3., 18.45 - 19.45h  
10 mal, anteilige Kassenleistung

### PEKiP

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr.

Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) zeigt Spiel- und Bewegungsanregungen, die der Entwicklung der Kinder entsprechen und diese unterstützen. Die Babys werden selbst aktiv, haben Freude mit Gleichaltrigen und regen sich zur Bewegung an.

Leitung: Bärbel Iken  
Termine nach Anfrage  
Beginn: Mo. 16.1.2012

### Pilates für Mutter und Kind

Der Rückbildungskurs ist vorbei und Sie würden gerne weiterhin einen besuchen? Pilates ist ein Ganzkörpertraining aus Dehn- und Kräftigungsübungen, die in Verbindung mit der Atmung ausgeführt werden. Sie trainieren Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und leiten Stress ab.

Leitung: Yvonne Krause  
Mo, 6.2. - 19.3., 9.30 - 10.30h  
6 mal 42 €  
Mo, 16.4. - 18.6., 9.30-10.30h  
8 mal 56 €

### Ernährung für Säuglinge

#### Mit Baby möglich

Was braucht mein Baby nach der Milch? Gläschen oder selbst kochen? Wie berücksichtige das Verdauungs- und Immunsystem meines Kindes optimal? Eltern erhalten Basiswissen zu Ernährung und Allergie sowie praxiserprobte Tipps für die Umsetzung im Alltag in Theorie und Praxis.

Leitung: Dr. Astrid Gerstemeier  
Do, 16. + 23.2., 11.30 - 13h  
Do, 14. + 21.6., 11.30 - 13h  
35 € für 2 Termine  
anteilige Kassenleistung

### Gemeinsam leben – gemeinsam wachsen

Was lernen wir von unseren Kindern, was lernen sie von uns? Wie können wir ihnen helfen, hier anzukommen? Kinder begegnen Gleichaltrigen, werden in ihrer Entwicklung unterstützt durch Spiele, Ernährungsberatung und Kinderheilkunde. Begleitung bis zum 2. Lebensjahr.

Leitung: Sigrid Schellhaas  
fortlaufend, Termine auf  
Anfrage  
Je 8 €

### Familienwerkstatt

#### Mutter, Vater, Kind - wie eine Beziehung gelingt

Es geht nicht darum: „Wie kriege ich Dich dazu, dass du das machst, was ich will?“ Sondern: „Wie verstehe ich, was Du wirklich von mir brauchst?“ Der dänische Familientherapeut Jesper Juul lehrt uns: Eltern und Kinder können voneinander lernen. Dazu braucht es Vertrauen, Anerkennung, Gleichwürdigkeit und die Fähigkeit, sich als Mensch zu zeigen.

Leitung: Anna Klein  
Sa. 17.3. + So. 18.3.  
9-16h  
Paare 140 €  
Einzel 80 €

### Familienyoga „Neu“

Mittels Yoga erleben Mütter, Väter und Kinder gemeinsam die Bewegung und Entspannung. Die ganze Familie taucht ein in eine Geschichte, ein fernes Land oder ein wildes Abenteuer. Die klassischen Asanas werden variiert angewandt auf die Gruppe.

Leitung: Maïke Wübbena  
Sa, 10.3., 14 - 15h  
Sa, 2.6., 14 - 15h  
pro Familie 15 €

### Der Wald für Groß und Klein – eine Entdeckungsreise

In einem kleinen Waldgarten zwischen Georgenborn und Klarenthal machen wir Feuer, basteln mit Holz, spielen und kochen mit Kräutern, stauen den kleinen Bach und lassen das Wasser wieder fließen.

Leitung: Sigrid Schellhaas  
erster Sonntag im Monat  
11 - 14h  
Je 6 €

### Heilpflanzen, Kräuter und Blüten für Groß und Klein

Fühlen, riechen, sehen, schmecken – Kinder erwünscht!  
Eingeladen sind alle, die Kräuter entdecken und nutzen wollen: In Wald und Wiesen finden wir Pflanzen, deren Wirkung früher „Geheimwissen“ der Kräuterfrauen oder Alltagswissen war. In einem Waldgarten verarbeiten wir die Kräuter und machen Lagerfeuer.

Leitung: Gabrielle Knepper,  
Sigrid Schellhaas  
Sa, 21.4., 23.6.  
13 - 16h  
je 15 €

## BERATUNGSANGEBOT

Das Frauengesundheitszentrum ist eine Anlaufstelle für Beratung in unterschiedlichsten Bereichen. Durch unseren autonomen Status, die laufende Erweiterung unseres Wissens und die Vernetzungen im Frauengesundheitsbereich geben wir Frauen die Möglichkeit, sich ein eigenes Bild zu machen und individuell nach eigenen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

Auf Anfrage erteilen wir Auskünfte zu ÄrztInnen, PsychologInnen, HeilpraktikerInnen, Selbsthilfe- und Beratungsgruppen und anderen Einrichtungen, wo Frauen weiterführende Hilfe bekommen können. Unser Angebot umfasst Gesundheitsberatung aus naturheilkundlicher Sicht, bei Endometriose, Myomen, Zysten, PAP-Abstrich, Krebs, vor einer Operation, Wegweiser durch den Therapiedschungel, psychosoziale Beratung im Krankheitsfall, rechtliche Betreuungsvorsorge, Risikoschwangerschaften, Schwangerschaftsprobleme, Krisen während der Schwangerschaft, Fehl/Totgeburt, ungewollte Kinderlosigkeit, Säuglinge mit Schlafstörungen und Schreikinder. Unser Beratungen leisten wir kostenlos auf Spendenbasis.

## KURSLEITERINNEN:

**Margit Bayer**, Künstlerin/ Skulpturen "Frauen in Bewegung"

**Anne-Rose Bechtel**, REHA-Sportübungsleiterin,  
Tanzleiterin für Meditativ- und Bachblütentanz

**Christa Derr**, Berufsbetreuerin

**Elfi Dittrich**, Sozialpädagogin, Qi Gong Lehrerin,

**Angela Ferger**, Körpertherapeutin u. SE-Practitioner

**Dr. Astrid Gerstemeier**, Oecotrophologin,

**Sabine Hochmuth**, Heilpraktikerin,

Magistra Artium der Ethnologie, Politologie und Pädagogik,

**Christa Holzinger**, Diplompädagogin, Biodanza Ausbildung in

Mexico und Deutschland, Fachberaterin Psychotraumatologie,

**Sigrid Jassenkoff**, Physiotherapeutin, Praxis für Massage,  
Übungsleiterinnen-Lizenz "Sport"

**Anna Klein**, Sozialpädagogin

**Gabriele Knepper**, Diplom-Biologin

**Elisabeth Knirim**, Praxis für Physiotherapie,  
staatlich anerkannte Krankengymnastin

**Yvonne Krause**, Pilates Trainerin

**Rosemarie Lietz**, Hebamme

**Karin Linssen**, Nachsorgehebamme, Homöopathie und Akupunktur

**Heti Lohmann**, Tanzpädagogin in der Frauen- und Mädchenarbeit

**Dora Meyer**, Geburtsvorbereiterin (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung)

**Sigrid Schellhaas**, Heilpraktikerin, zertifizierte  
MammaCare-Spezialistin, Erzieherin,

**Gudula Steiner-Junker**, Autorin des Buches „Lachyoga“,  
Seminarleiterin für LebensKunst-Prozesse (Lachyoga, Clowndoktorin)

**Ulrike Woogk**, Systemische Familienberaterin, Trauerbegleiterin,  
Geburtsvorbereiterin (Gesellschaft für Geburtsvorbereitung)

**Maïke Wübbena**, Dipl. Soz. Pädagogin, Yogalehrerin  
Fachberaterin für Yoga ASH-BD

## SIRONA IM RADIO

Spannendes, Neues, Unterhaltsames aus der Frauen- und Gesundheitsszene - hören Sie alle vier Wochen, donnerstags am 19.1.;16.2.;15.3.;12.4.;10.5.;7.6., 5.7.2012 zwischen 17 und 18 Uhr - auf Radio Rheinwelle 92,5 oder auf [www.radio-rheinwelle.de](http://www.radio-rheinwelle.de).

## SPENDEN

Das Frauengesundheitszentrum Sirona ist ein gemeinnütziger Verein und freut sich über einmalige und regelmäßige Spenden in jeglicher Höhe zur Aufrechterhaltung und Erweiterung unserer Arbeit. Oder werden Sie Förderfrau von Sirona und unterstützen Sie unser Zentrum regelmäßig. Ihre Spende ist steuerlich absetzbar: Bei unter 100€ gilt der Kontoauszug dem Finanzamt als Beleg, bei über 100€ schicken wir Ihnen eine Spendenbescheinigung zu.

**Spendenkonto:** Frauengesundheitszentrum Sirona e.V. Wiesbadener Volksbank, Konto: 6 431 208, BLZ 510 900 00

# Frauengesundheitszentrum SIRONA e.V.

Schiersteiner Straße 21 • 65187 Wiesbaden

Tel: 0611- 301694 • Fax: 0611- 3608258 • E-Mail: [fgz-sirona@t-online.de](mailto:fgz-sirona@t-online.de)  
[www.fgz-sirona.de](http://www.fgz-sirona.de)

**Bürozeiten**  
Mo - Fr 10 - 12 Uhr  
Do 15 - 18 Uhr

**Wiesbadener Volksbank**  
BLZ 510 900 00  
Kto.-Nr. 6 431 208

