

Frauen in Bewegung

Informationszentrum und Treffpunkt für Frauen



4810 Gmunden, Esplanade 23/Lehengasse 2, 07612-77 44 7 www.fraueninbewegung.at

Februar 2014

Improvisationstheater Humorvolles Erspielen von Szenen zur Konfliktbewältigung, zum Experimentieren in der Gruppe und als Ausgleich zum Alltag. Entdecken Sie Ihre versteckten Talente, stärken Sie Ihre Persönlichkeit und kreativen Ressourcen. Entwickeln Sie sich individuell mit Hilfe der Gruppe weiter. Ohne Textlernen. Für jedermann und jede Frau. Keine Vorkenntnisse erforderlich Trainerin: Mag.a Christina Grabner Anmeldung erbeten! Kosten: € 15,- / € 12,- für Mitglieder	Sa	1.02.14	14 – 16 Uhr
Französisch - „Parlons Français!“ Fortgeschritten Kosten: € 3,- / € 2,- für Mitglieder	Mo	wöchentlich	9.30 Uhr
SUPPENTOPF Gemeinsam genießen!  Wir essen zusammen oder nimmt sich etwas für zuhause mit – für jedermann und jede Frau und auch Kinder. Kosten: € 3,- / € 2,- für Mitglieder, Kinder kostenlos Anmeldung erbeten	Di	wöchentlich	11.00 – 13.00 Uhr
Miteinander am Mittwoch „Ruhe in der Natur“ sowie am: 5.3., 2.4., 7.5. und 4.6.2014 Durch Bewegung zur Ruhe kommen - körperlich, seelisch geistig Bewusst wahrnehmen, was ist – um mich herum und in mir. Dies hilft uns beim Entspannen, ermöglicht einen klaren Kopf und andere Sichtweisen. Leitung: Erni Staudinger-Seiringer Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erbeten	Mi	5.2.14	16.00 Uhr

Frauen in Bewegung

Informationszentrum und Treffpunkt für Frauen



4810 Gmunden, Esplanade 23/Lehengasse 2, 07612-77 44 7 www.fraueninbewegung.at

Vortrag aus der Reihe: „Wege für meine Gesundheit“ „Burn Out“ Referentin: Krista Galatz Burnout - der Körper entgleist auf allen Ebenen. Sämtliche Körpersysteme stehen vor dem totalen Zusammenbruch. Nichts ist mehr möglich! Dabei ist unser Körper ein wichtiger Schlüssel zu unserem Innersten. Hier ist unsere Lebensgeschichte gespeichert. Er ist es, der als erstes laut um Hilfe schreit, aber hören wir das auch? Meist erst, wenn die Lampe schon mehr als rot brennt. Essentielle Öle spielen eine wichtige Rolle, Menschen in diesen Situationen zu unterstützen und zu helfen. Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erbeten	Mi	5.02.14	18.15 Uhr
English Conversation Fortgeschritten Kosten: € 3,- / € 2,- für Mitglieder	Do	wöchentlich	9.30 Uhr
Yoga und Meditation im Studio Yogapro Leitung: Lola Wagner, Zertifizierte Yogalehrerin Basiskurs am Vormittag - wöchentlich Fortgeschritten am Abend - wöchentlich Infos und Anmeldung unter: 0676/9407654 und www.yogapro.at Kosten pro Termin für Mitglieder: € 8,- oder 10er-Block: € 70,- Nichtmitglieder: € 11,- oder 10er-Block: € 100,-	Do	10 Termine	9.00 – 10.30 Uhr 19.00 – 20.30 Uhr
Italienisch – Parliamo Italiano! Anfängerniveau weitere Termine: 7.3., 4.4., 9.5. und 6.6.2014 Kosten: € 3,- / € 2,- für Mitglieder	Fr	7.2.14	9.30 Uhr
Kreatives Schreiben für Kinder Leitung: Riki Schröck In diesem Workshop wird den jungen Teilnehmern (ab ca. 9 Jahren) das Handwerkszeug zum kreativen Schreiben und Erzählen von Geschichten vermittelt. Es werden Schreib Anregungen angeboten, die greifbar und sinnlich sind. Kosten: € 2,- pro Kind Anmeldung erbeten	Sa	8.2.14	10.00 – 12.00 Uhr

Frauen in Bewegung

Informationszentrum und Treffpunkt für Frauen



4810 Gmunden, Esplanade 23/Lehengasse 2, 07612-77 44 7 www.fraueninbewegung.at

Miteinander am Mittwoch „Das Leben ist bunt und jeden Tag neu“ <i>Referentin: Christine Thurner</i>, Hara-Shiatsu Therapeutin Abschied nehmen, los lassen – gegenseitige Unterstützung hilft und lässt das Leben bunt werden. sowie am: 12.3., 23.4. und 14.5.2014 Kosten: freiwillige Spende Anmeldung erbeten	Mi	12.02.14	16.00 Uhr
„Mit Worten Frieden schaffen“ <i>Referentin: Birgit Aicher</i> Einfühlsame, gewaltfreie Kommunikation nach dem 4-Schritte Modell von Marshall Rosenberg. Kosten: € 15,- Anmeldung erbeten	Mi	12.2.14	18.30 Uhr
Beratung und Begleitung in schwierigen Lebenssituationen – professionell und anonym! S P R E C H T A G mit unserem Beratungsteam Anmeldung erbeten sowie am: 19.3., 16.4., 21.5. und 18.6.2014	Mi	19.02.14	9 – 16 Uhr
Miteinander am Mittwoch Gutes Leben – Happy Aging statt Anti Aging sowie am: 26.3. und 29.4.2014 Die Lebenserwartung steigt! Es ist notwendig, einladende Vorstellungen vom Altwerden zu entwickeln. <i>Referentin: Magdalena Vogler</i>, LSB iAuS Kosten: freiwillige Spende – Anmeldung erbeten	Mi	26.02.14	16.00 Uhr
Vortrag aus der Reihe: „Wege für meine Gesundheit“ „Gesundheit bedeutet in Balance zu sein!“ <i>Referentin: Isabella Karner</i>, Naturmentorin und Coach Es geht um bewusstes Leben und darum zuerkennen, dass wir in uns Ganz und Heil sind. Kosten: freiwillige Spende – Anmeldung erbeten	Mi	26.02.14	18.15 Uhr

Information / Anmeldung für alle Veranstaltungen unter:
07612/77447 oder office@fraueninbewegung.at
 Besuchen Sie auch unsere **Homepage**: www.fraueninbewegung.at
 und folgen Sie uns auf **facebook**.