

### ► 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.

Montag, 23. Januar 2023 | 19:30 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € – Bitte vorherige Anmeldung.

### ► Brustselbstuntersuchung – Ein achtsamer Weg zur eigenen Brust

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. Sie tasten teilweise im Liegen, daher bitte bequeme Kleidung, Badehandtuch oder Laken, evtl. ein leichtes Tuch mitbringen.

Montag, 6. Februar 2023 | 18:00 Uhr - 21:00 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

20,00 € / ermäßigt 10,00 € – Bitte vorherige Anmeldung.

### ► Yoni Steaming

– Hilfreiche Tipps zu Vaginal-Dampfbädern –

Yoni Steaming ist ein Dampfbad für Ihre Vulva, das gerade wieder von Frauen\* neu entdeckt wird. Vaginal-Dampfbäder sind eine uralte Technik, die Frauen\* aus verschiedenen Kulturen bei Frauenleiden als Heilmittel und zur Entspannung genutzt haben. Bei diesen Dampfbädern wird der weibliche Unterleib mit warmen hochsteigenden Kräuter-Dämpfen erwärmt und durchströmt. Das kann unterstützend helfen bei Beschwerden wie z.B. krampfhafter Menstruation und Symptomen der Wechseljahre,

aber auch zum Erden und In-die-eigene-Mitte-Kommen. Bei diesem Infoabend wird Wissenswertes zur Anwendung, zu Indikationen, Kontraindikationen und zu den helfenden Kräutern vermittelt.

Montag, 6. März 2023 | 19:00 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € – Bitte vorherige Anmeldung.

Bei Interesse gibt es die Möglichkeit, bei einem weiteren Termin, eine Steaming Box zusammen mit einer Schreinerin zu bauen. Nähere Infos dazu bitte im FMGZ erfragen.

Die Veranstaltung findet im Rahmen der Aktionswoche 8. März statt.

### ► Menstruationsbeschwerden – hilfreiche Unterstützung

– Vortrag –

In diesem Vortrag wird auf die verschiedenen Beschwerdebilder im Zusammenhang mit der Menstruation eingegangen, wie z.B. PMS, Schmerzen bei der Blutung, starke Blutungen, lange Blutungszeit, kurze oder lange Zyklen usw. Es werden mögliche Ursachen beleuchtet und vor allem naturheilkundliche Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt. Es wird Zeit für Fragen und Austausch geben.

Montag, 13. März 2023 | 19:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

Ort: vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal

6,00 € (Abendkasse, mit vhs-Vortragspass gebührenfrei)

Bitte vorherige Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.

### ► Mehr Leichtigkeit und Entspannung mit Klopfakupressur

– Workshop –

Klopfakupressur ist eine leicht zu erlernende Methode der Selbsthilfe, deren Grundlagen Sie in diesem Workshop kennenlernen. Während Sie sich mit ihrem Thema gedanklich beschäftigen, werden Punkte vor allem im Gesicht und an den Händen leicht klopfend.

Stress bei der Arbeit, in der Familie, im Studium und das Sorgenkarussell beim nächtlichen Wachliegen, all das kann Frauen\* enorm belasten. Durch "das Klopfen" können diese Sorgen und Ängste etwas leichter werden und

sich zum Teil auch positiv verändern. Im Workshop werden die Grundlagen vermittelt und anhand von mitgebrachten Alltagsbeispielen geübt, sodass Sie diese Methode dann selbständig für sich anwenden können.

Freitag, 28. April 2023 | 18:00 - 20:30 Uhr

Simone Schmidle, Dipl. Pädagogin / [www.simone-schmidle.de](http://www.simone-schmidle.de)

20,00 € / ermäßigt 10,00 € – Bitte vorherige Anmeldung.

### ► Endometriose

– Infoabend mit Austausch –

Schätzungsweise 10% aller Frauen\* leiden unter Endometriose und deren mannigfaltigen Symptomen. Leider wird noch viel zu wenig über diese Erkrankung gewusst. In diesem Infoabend erhalten Sie Informationen zu möglichen Symptomen der Endometriose und zu Therapie- und Selbsthilfemöglichkeiten. Im Anschluss ist für all diejenigen, die möchten, ein Austausch geplant.

Mittwoch 17. Mai 2023 | 20:00 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € – Bitte vorherige Anmeldung.

### ► Organisatorisches:

**Veranstaltungsort**

ist in der Regel die „Basler 8 für Mädchen\* und Frauen\*“.

Abweichende Orte: siehe jeweiliger Programmtext!



Unser Haus ist über einen Außentreppenlift im Erdgeschoss für Rollstuhlfahrer\*innen zugänglich. Beratungen und Gruppen finden nach Absprache im Erdgeschoss statt. Leider ist im Haus selbst keine rollstuhlgerechte Toilette vorhanden.

### Hinweis:

\*Geschlechtsidentitäten sind vielfältig. Unsere Angebote richten sich an alle Frauen\* und Mädchen\* (cis und trans) sowie an non-binäre Personen. Für Transmänner bieten wir Beratung bei gynäkologischen Fragen. Für junge Transpersonen aller Geschlechter (Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre) bieten wir Beratung bei Identitätsfragen.

PROGRAMM  
2022 – 2023

Basler Straße 8  
79100 Freiburg

☎ 07 61/2 02 15 90

info@fmgz-freiburg.de  
[www.fmgz-freiburg.de](http://www.fmgz-freiburg.de)



# für Mädchen\*

## ► Alles rund um meinen Körper!

– Ein Nachmittag für Mädchen\* zwischen 9 und 12 Jahren –

An diesem Nachmittag dreht sich alles um unseren Körper. Wir werden unseren Körper kennenlernen, schauen, was wir ihm alles Gutes tun können und erfahren, wie sich unser Körper in der Pubertät verändern wird. Wenn Du Lust hast auf einen schönen Nachmittag unter Mädchen\* mit kleinen Spielen, viel Spaß und Kreativität, freuen wir uns auf Dich!

Donnerstag, 20. Oktober 2022 | 15:30 - 18:00 Uhr

Donnerstag, 4. Mai 2023 | 15:30 - 18:00 Uhr

Melina Loser, FMGZ – Eintritt frei! | Bitte vorherige Anmeldung.

# für junge frauen\*

## ► My body my choice:

### hormonfrei und selbstbestimmt verhüten

– ein Infoabend für junge Frauen\* bis 35 Jahre –

An diesem Abend gibt's viele Infos zu hormonfreien Verhütungsmethoden, Menstruationszyklen, Vulven, Klitoris... und falls ihr möchtet auch Austausch zu Verhütung, Lust, Sex und was sonst noch so dazugehört.

Donnerstag, 26. Januar 2023 | 19:30 Uhr

Melanie Dunst und Johanna Quinten, FMGZ

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

## ► Verhütung: Gleichberechtigt? Hormonfrei? Selbstbestimmt?

– ein Abend zu hormonfreier Verhütung, offen für all gender bis 35 Jahre –

Welche hormonfreien Verhütungsmethoden gibt es? Wie funktionieren diese? Kann es so etwas wie gleichberechtigtes Verhüten in Beziehungen geben? Es gibt Raum für Fragen und Austausch!

Donnerstag, 16. Februar 2023 | 19:30 Uhr

Johanna Quinten und Melanie Dunst, FMGZ

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

## ► „Viva la Vulva“

– Ein Workshop an drei Abenden zu Körperkunde und Empowerment für junge Frauen\* bis 35 Jahre –

• Let's talk about Vulva: Viel Wissenswertes zu Aufbau und Anatomie der Vulva

• Vulva history oder „her story“: Zeitreise zu Zeiten, in denen der Vulva magische Kräfte zugeschrieben wurden.

• The Look of Vulva: Jede Vulva ist einzigartig – deine auch! Möglichkeit der Selbstuntersuchung in geschütztem Rahmen. Nichts muss... alles kann!

Immer montags, 19:00 Uhr

17. April | 24. April | 8. Mai 2023

Johanna Quinten und Charlotte Gareis, FMGZ

30,00 € / ermäßigt 15,00 € für drei Abende

Anmeldung nur für alle drei Abende, nicht für Einzelabende.

## ► Let's go deeper – sexpositivity

– Wochenendkurs für junge Frauen\* zwischen 20 und 35 Jahren –

Freude am eigenen Körper, die eigene Lust entdecken und weiterentwickeln. Wir wollen nicht nur drüber reden, sondern auch erleben.

Ein Kurs mit Infos zum weiblichen Körper und zur Sexualität, mit sinnlichen Massagen und Körperübungen. Auf die Achtung deiner Grenzen wird sehr viel Wert gelegt- nichts muss, alles kann! Du bestimmst!

Freitag bis Sonntag 21. - 23. April 2023

Fr 19:00 - 22:00 Uhr | Sa 10:00 - 19:00 Uhr | So 10:00 - 13:00 Uhr

Charlotte Gareis, FMGZ (Jahrgang 1965)

170,00 € / 120,00 € bei ALGI - Bezug / 70,00 € für Studentinnen\* oder bei ALG II - Bezug | Bitte vorherige Anmeldung.

## ► Empowerment – Unterstützungsgruppe für junge Frauen\* von 18 - 26 Jahren

Falls das Leben gerade nicht so leicht ist und dir Unterstützung durch eine Gruppe gut tun würde, bist du hier richtig in dieser angeleiteten Gruppe für junge Frauen\*.

Mögliche Themen in der Gruppe können sein:

Es geht dir immer wieder nicht gut, du hängst durch – Dir fehlen Kontakte, fühlst dich alleine – Die Ablösung vom Elternhaus fällt dir schwer – Dein Selbstwert ist „im Keller“ – Du bist auf der Suche nach deiner Identität – Du hast Schwierigkeiten, dich und deinen Körper anzunehmen – Beziehungsthemen, Eifersucht, Liebeskummer, Trennung,

Sexualität – Du möchtest neue Perspektiven in deinem Leben finden - Und so manches andere...

Die nächste Gruppe startet im Oktober. Der genaue Termin ist noch offen.

Charlotte Gareis, FMGZ

Die Teilnahme ist kostenlos. | Bei Interesse gerne schon melden.

# für frauen\*

## ► Diaphragma

– Verhütung einmal anders –

Diese sogenannte Barrieremethode ist ein Empfängnisverhütungsmittel, das nicht in den Zyklus eingreift und keine schädlichen Nebenwirkungen hat. Bei entsprechend erlernter Handhabung ist es so sicher wie Pille und Spirale. Diese Infoveranstaltung vermittelt die theoretischen Grundlagen der Anwendung. Bei Interesse kann ein Termin für eine spätere Einzelanpassung vereinbart werden.

Montag, 26. September 2022 18:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 9. November 2022 20:00 - 22:30 Uhr

Donnerstag, 8. Dezember 2022 15:00 - 17:30 Uhr / online per Zoom

Donnerstag, 2. Februar 2023 15:00 - 17:30 Uhr / online per Zoom

Montag, 20. März 2023 18:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch, 10. Mai 2023 20:00 - 22:30 Uhr

Montag, 26. Juni 2023 18:00 - 20:30 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

10,00 € / ermäßigt 5,00 € (zzgl. Anpassung 60,00 €)

Bitte vorherige Anmeldung.

## ► Stressregulation und Entspannung

– Workshop mit Übungen –

Bei diesem Workshop lernen Sie Entspannungsübungen und Übungen zur Stressregulation kennen und wir üben diese ein. Sie sind hilfreich bei Panikattacken, Angstzuständen, Wut, Trauer und anderen hohen Aktivierungszuständen. Es ist wichtig, solche Übungen in emotional friedlichen Stimmungen einzuüben, damit der Körper sie bei Bedarf schon kennt. Je besser unser Körper diese Übungen kennt, desto eher und schneller reagiert er im Bedarfsfall darauf.

Matten und Decken für die Entspannungsübungen sind vorhanden.

Donnerstag, 6. Oktober 2022 | 18:30 - 21:00 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

20,00 € / ermäßigt 10,00 € | Bitte vorherige Anmeldung.

## ► Blasenentzündungen – naturheilkundlich behandeln

– Vortrag –

Fast jede Frau\* ist wenigstens einmal in ihrem Leben von einer Blasenentzündung betroffen, einige davon regelmäßig. Im Vortrag geht es um Ursachen und naturheilkundliche Behandlungsmethoden. Sie erfahren, welche Rolle die Einnahme von Hormonen spielt, warum Schleimhautpflege ab 50 Jahren für Frauen\* wichtig ist und was Sie tun können, wenn Sie zwar Beschwerden haben, aber keine Keime da sind. Am Ende des Vortrags ist Raum für Ihre Fragen. V. Hilzinger ist als Ärztin in Freiburg in eigener Praxis, mit Tätigkeitsschwerpunkt Frauennaturheilkunde, tätig.

Mittwoch, 16. November 2022 | 19:30 Uhr

Vanessa Hilzinger, Ärztin

Ort: vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal

6,00 € (Abendkasse, mit vhs-Vortragspass gebührenfrei)

Bitte vorherige Anmeldung.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.

## ► WEN DO

– Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung –

- Wie kann ich mich z. B. in Gesprächen besser durchsetzen?
- Was kann ich tun, wenn mir jemand zu nahekommt und mich belästigt?
- Wie kann ich mich gegen körperliche Angriffe wehren?

Kurs in Kooperation mit den Einrichtungen der „Basler 8 für Mädchen\* und Frauen\*“ sowie dem Feministischem Zentrum

Kurs 1 im Rahmen der Aktion „16 Tage gegen Gewalt“

(Zeitraum November/Dezember 2022)

Kurs 2 im Rahmen der Aktionswoche 8. März (Zeitraum März 2023)

Informationen zu Datum und Uhrzeit, Kosten und Anmeldung können Sie den entsprechenden Aktionsprogrammen entnehmen:

[www.16days-freiburg.de](http://www.16days-freiburg.de) und [www.freiburg.de/pb/228700.html](http://www.freiburg.de/pb/228700.html)

Auch für Frauen\* mit körperlichen Handicaps, leider nicht barrierefrei!

Bitte vorherige Anmeldung.