

PROGRAMM 2023 – 2024

Basler Straße 8

79100 Freiburg

☎ 07 61/2 02 15 90

info@fmgz-freiburg.de

www.fmgz-freiburg.de



PROGRAMM SEPTEMBER 2023 – JUNI 2024

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 Spielen, Spaß und Kreativität, freuen wir uns auf Dich!

Mittwoch, 25. Oktober 2023 | 14:30 - 17:00 Uhr

Mittwoch, 15. Mai 2024 | 14:30 - 17:00 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 ... und falls Ihr möchtet auch Austausch zu Verhütung, Lust, Sex und was sonst noch so dazugehört.

Donnerstag, 25. Januar 2024 | 19:30 Uhr

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!

3x montags, 19:30 Uhr

15. April | 22. April | 29. April 2024

Melina Loser 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, zu Sexualität und Orgasmus. Ein Kurs mit sinnlichen Massagen und Körperübungen, die Deine Sexualität bereichern. Auf die Achtung Deiner Grenzen wird sehr viel Wert gelegt - nichts muss, alles kann! Du bestimmst!

Samstag bis Sonntag | 27. - 28. April 2024

Sa 10:00 - 19:00 Uhr | So 9:30 - 16:00 Uhr

Charlotte Gareis, FMGZ (Jahrgang 1965)

170,00 € / 120,00 € bei ALG I - Bezug / 70,00 € für Studentinnen* oder bei Bürger*innengeldbezug | 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 guttun 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, Dir fehlen Kontakte - 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, Sexualität - Du möchtest neue Perspektiven in Deinem Leben finden - Und so manches andere...

7 x mittwochs | 16:00 - 17:30 Uhr

8. November bis 20. Dezember 2023

Leitung: Charlotte Gareis, FMGZ

7 x mittwochs | 16:00 - 17:30 Uhr

24. Januar bis 6. März 2024

Leitung: Studentinnen* der Sozialen Arbeit

Die Teilnahme ist kostenlos. Es gibt vorher ein Vorgespräch mit Informationen. | Bitte vorherige Anmeldung.

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, 25. September 2023 | 18:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 22. November 2023 | 20:00 – 22:30 Uhr

Montag, 22. Januar 2024 | 18:00 – 20:30 Uhr

Montag, 4. März 2024 | 18:00 – 20:30 Uhr

Mittwoch, 24. April 2024 | 20:00 – 22:30 Uhr

Montag, 24. Juni 2024 | 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 Übungen zur Entspannung und Stressregulation kennen und 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. Je besser unser Körper diese Übungen kennt, desto eher und schneller reagiert er im Bedarfsfall darauf.

Matten und Decken für die Entspannungsübungen sind vorhanden.

Dienstag, 17. Oktober 2023 | 19:30 - 21:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

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

► Eine Bewegungsreise durch meinen Körper

– ein Kurs zur Stärkung für Frauen* v.a. mit wenig Einkommen –

Im Kurs gestalten wir eine Bewegungsreise, um in unserem Körper anzukommen. Wir erforschen Bewegungsmöglichkeiten von Becken und

Wirbelsäule. Durch Übungen mit fließenden, rhythmischen Bewegungs-
serien lösen sich Verspannungen und Schmerzen und es entstehen mehr
Flexibilität, Kraft und Leichtigkeit sowie Vitalität. So starten wir gestärkt,
dynamisch und mit entspannter Energie, in die Woche.

Dieser Kurs wendet sich vorrangig an Frauen* in finanziell belasteter
Lebenssituation, aber auch an alle anderen.

6 x montags | 9:00 – 10:00 Uhr | 6. November – 11. Dezember 23

Petra Staudenrausch, Ergotherapeutin

Kosten regulär: 72,00 €

Kosten ermäßigt: 15,00 € – 25,00 € für Bezieherinnen* von
Bürger*innengeld, Rente, Grundsicherung, für Frauen* mit gerin-
gem Einkommen oder Studierende | Bitte vorherige Anmeldung.

► Traumatische Geburt

– Was tun, wenn die Geburt anders verlaufen ist als erhofft? –

Jede Geburt hinterlässt Spuren bei Mutter und Kind. In einigen Fällen sind
diese mit schmerzvollen und belastenden Erinnerungen verbunden, un-
abhängig von der Geburtsform. Traumatisch wird ein Geburtserleben oft
dann, wenn sich die Gebärende hilflos und ausgeliefert fühlt und während
der Geburt nicht in ihre Kraft kommt. Es ist immer lohnenswert, sich (hin-
terher) mit der Geburt zu versöhnen. Im Vortrag werden wir uns anschau-
en, wie Frauen mit schmerzhaften/traumatischen Geburtserfahrungen
umgehen und gelassen einer weiteren Geburt entgegensehen können.

Donnerstag, 16. November 2023 | 19:30 Uhr

Vanessa Hilzinger, Ärztin in eigener Praxis mit Tätigkeitsschwer-
punkt Frauennaturheilkunde und Mama von 2 Kindern

Ort: vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal
8,00 € | Anmeldung bei der vhs erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.

► Menstruationsbeschwerden – hilfreiche Unter- stützung

In diesem Vortrag wird auf die verschiedenen Beschwerdebilder im
Zusammenhang mit der Menstruation eingegangen, wie z.B. PMS,
Schmerzen bei der Blutung, starke oder lange Blutungen, kurze oder

lange Zyklen usw. Es werden mögliche Ursachen beleuchtet und vor allem
naturheilkundliche Unterstützungsmöglichkeiten vorgestellt. Es wird Zeit
für Fragen und Austausch geben.

Dienstag, 23. Januar 2024 | 19:30 Uhr | 10,00 € / ermäßigt 5,00 €
Selma Gestrich, FMGZ | Bitte vorherige Anmeldung.

► 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 Feministischen Zentrum.

Kurs 1 im Rahmen der Aktion „16 Tage gegen Gewalt“
(Zeitraum November/Dezember)

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

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

www.16days-freiburg.de und www.freiburg.de/pb/228700.html

Auch für Frauen* mit körperlichen Handicaps, leider nicht barrierefrei!
Bitte vorherige Anmeldung.

► Wechseljahre – Wechselzeit

– ein Streifzug durch eine spannende Lebensphase –

Wie komme ich gut durch die Wechseljahre? Welche körperlichen und
seelischen Veränderungen begegnen mir? Welche Beschwerdebilder kön-
nen Frauen* erleben und welche Unterstützung ist möglich und hilfreich?
Sie erhalten Informationen über verschiedene Aspekte dieses Übergangs
sowie Anregungen aus dem reichhaltigen Fundus der Naturheilkunde und
der Selbsthilfe.

Montag, 5. Februar 2024 | 18:00 Uhr | 10,00 € / ermäßigt 5,00 €
Vera Löffler, FMGZ | Bitte vorherige Anmeldung.

► Brustselbstuntersuchung

– ein achtsamer Weg zur eigenen Brust –

In diesem Seminar erlernen Sie mit praktischer Anleitung die Brustselbst-
untersuchung. Sind Frauen mit ihren Brüsten vertraut, ist auch die Wahr-
nehmung 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. Matten und Decken sind vorhanden.

Montag, 19. Februar 2024 | 18:00 – 21:00 Uhr

Vera Löffler, FMGZ

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

► Stress lass nach!

– ein Infoabend für Frauen zum Thema Stressbewältigung –

Wie kann ich mir helfen, wenn ich den Zeitdruck und die Fülle der Anfor-
derungen kaum noch bewältige? Gerade viele Frauen erleben Stress, vor
allem durch die Mehrfachbelastung von u.a. Familie, Haushalt, Kindern,
Beruf und Pflege von Angehörigen. Stress im Übermaß ist ungesund und
Auslöser für verschiedene Erkrankungen. Daher gilt es, sich zu entsleu-
nigen und der Reizüberflutung ein Gegengewicht zu setzen. In diesem
Vortrag erhalten Sie Tipps zur Stressbewältigung - von Bachblüten bis zu
Entspannungstechniken - und Einblicke in die neueren Erkenntnisse zur
Resilienz, der psychischen Widerstandsfähigkeit.

Montag, 11. März 2024 | 19:30 Uhr

Gabriele P. Knauber-Idler, Apothekerin für Offizinpharmazie, Homö-
opathie und Naturheilkunde, Heilpraktikerin

Ort: vhs im Schwarzen Kloster, Rotteckring 12, Theatersaal
8,00 € | Anmeldung bei der vhs erforderlich.

In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Frauengesundheit in Freiburg.

► WIR – die ermutigende Kraft der drei Generationen

– Gemeinsam neue Wege finden, ein Abend der Begegnung und des
Austausches für Frauen* von 18 bis 88 Jahren –

Von Herzen sprechen und von Herzen zuhören. Die junge Frau, die reife
Frau und die Älteste – was verbindet uns und was können wir mit un-
seren unterschiedlichen Lebenskontexten, Erfahrungen und Perspektiven
voneinander erfahren, gar lernen? Was trägt jede ganz individuell in
ihrer ureigenen Art zu einer lebensdienlichen Welt bei? An diesem Abend
wollen wir uns von dem überraschen lassen, was uns verbindet und was
auch so vielfältig unterschiedlich sein kann. Die herzöffnende und wert-
schätzende Atmosphäre des Redekreises/Councils wird uns dabei leiten
und unterstützen.

Freitag, 15. März 2024 | 17:00 – 19:00 Uhr

Alexandra Chevallerie, Visionssuche und Naturcoaching,
www.licht-gruen.de & Heide Steiner, Visionsfindungsleiterin und

Coach, www.visions-suche.de

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

Veranstaltung im Rahmen des Aktions-Programms zum Internati-
onalen Frauentag.

► Yoni Steaming

– Hilfreiche Tipps zu Vaginal-Dampfbädern –

Yoni Steaming ist ein Dampfbad für Ihre Vulva, das von Frauen* ge-
rade wieder 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 Dampfbä-
dern wird der Unterleib mit warmen hochsteigenden Kräuter-Dämpfen
erwärmt und durchströmt. Das kann unterstützend helfen bei Be-
schwerden 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 Indika-
tionen, Kontraindikationen und zu den helfenden Kräutern vermittelt.

Dienstag, 14. Mai 2024 | 19:30 Uhr

Selma Gestrich, FMGZ

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

Fortbildungen

Auf Anfrage bieten wir Grundlagenschulungen für pädagogische Fach-
kräfte zu den Themen Essstörungen oder Selbstverletzung bei Mäd-
chen* an.

► Organisatorisches:

Veranstaltungsort ist in der Regel die „Basler 8 für Mädchen*
und Frauen*“. Abweichende Orte: siehe jeweiliger Programm-
text!

Hinweis:

*Geschlechtsidentitäten sind vielfältig. Unsere Angebote richten sich
an alle Frauen und Mädchen (cis und trans) sowie an non-binäre Perso-
nen. 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.