

SIRONA



FRAUENGESUNDHEITZENTRUM SIRONA E.V.

Schiersteiner Straße 21 65187 Wiesbaden
Bürozeiten: Mo Mi Do Fr 10-12 h & Do 15-18 h

Tel: 0611- 301694 Fax: 0611- 3608258
E-Mail: kontakt@fgz-sirona.de



MEHR INFOS UNTER
www.fgz-sirona.de

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 unser Zentrum regelmäßig. Gerne stellen wir Ihnen einen Beleg aus.

BANKVERBINDUNG:

Frauengesundheitszentrum SIRONA e.V.
BIC WIBADE5W
IBAN DE38510900000006431208

IMPRESSUM

Herausgeber: Frauengesundheitszentrum SIRONA e.V. Wiesbaden
kontakt@fgz-sirona.de

Gestaltung:  WERKSTATT FÜR GRAFIK
www.claudia-balzer.de

Fotos (Titel v. li. nach re.): © clipdealer.de, © qay / pixelio.de, © Philip Bird / 123 RF, © SickRick / photocase.de, © five / photocase.de, © Cornelia Renson, © U. Hardberck / Fotolia.com, © C. Hauer / pixelio.de, © Judywie / photocase.de (Gruppenfoto Innenteil) © Cornelia Renson

Musikgarten – Wir machen Musik

Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren. Singen, Sprechen, Bewegung, Instrumentalspiel und Spaß am Miteinander.
Mittwochs, 15.15-16.00 h und Donnerstags, 15.45-16.30 h, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich! Stunde / 8,50 €
Termine bis zu den Osterferien!

Leitung: Nicole Centmeyer

Musikgarten für Babys

Der Musikgarten für Babys lädt Babys bis 18 Monate und deren Eltern zum musikalischen Spiel ein.
Mittwochs, 14.15-15.00 h, fortlaufend, Einstieg jederzeit möglich! Monat / 30 €, Termine bis zu den Osterferien!

Leitung: Nicole Centmeyer

KREATIVES FÜR FRAUEN

Tanzsonntage

Der Kreistanz ist eine uralte Tradition in verschiedensten Kulturen der Welt. Er ist gelebte Spiritualität im Frauenalltag. Bitte etwas für die gemeinsame Mittagspause mitbringen.
Sonntag, 4.2.2018 und 25.3.2018, 11.00-16.00 h, Termin / 35 €

Leitung: Heti Lohmann

Aquarellkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Kunstpädagogin und freie Künstlerin Elke Ernst bietet einen Aquarellkurs für Anfängerinnen und Fortgeschrittene an.
Samstag, 27.1.2018 / 10.3.2018 / 5.5.2018 / 16.6.2018 / 8.9.2018, 15.00-18.00 h, Termin / 35 €

Leitung: Elke Ernst

WORKSHOPS

Modellieren in Ton: Erde formen – Ideen der Hände

Frauen sind eingeladen, sich von dem leicht formbaren Material und der eigenen Kreativität inspirieren zu lassen.

Frauenmodellierwochenenden:
3.3.2018-4.3.2018 und 3.11.2018-4.11.2018,
Samstag 14.00-19.00 h, Sonntag 11.00-15.00 h / 100 € inkl. Ton
Anmeldung und Info unter: [margit.bayer\[at\]-online.de](mailto:margit.bayer[at]-online.de)

Leitung: Margit Bayer

Meine innere Heilerin

Samstag, 3.3.2018, 14.00-17.00 h / 30 €

Leitung: Sabine Hochmuth

GfK – Gewaltfreie Kommunikation

Möchten Sie gerne erfolgreicher mit Ihren Mitmenschen kommunizieren? Dann nehmen Sie sich Zeit für dieses Einführungseminar in Gewaltfreier Kommunikation!

Wochenende 17.2.2018 und 18.2.2018, 9.30-17.30 h / 200 €

Leitung: Giselle Camargos Becker

BrainFit

Mit BrainFit bleiben Sie geistig fit und entdecken mit Spaß und Neugierde neue Herausforderungen, um Ihre grauen Zellen zu aktivieren.

Samstag, 20.1.2018, 10.00-13.00 h / 25 €

Leitung: Tatjana Kremer

Wir sind dann mal draußen!

Für Eltern und Kinder, den Wald entdecken, Kräuter sammeln und verarbeiten

Termine spontan bei schönem Wetter zwischen Mai und August / 5 € plus Material.

Infos anfordern unter: s.schellhaas@posteo.de

Kursleitung: Sigrig Schellhaas

FORTBILDUNGEN

Grundlagenkurs für Homöopathie

Samstag, 27.1.2018, 14-tägig, 13-18 h, in der Gemeinschaftspraxis DaSein, 6 x / 250 €

Leitung: Heilpraktikerin Sigrig Schellhaas

Hilfe, mein Kind ist krank ...

Naturheilkundliche Methoden für den Hausgebrauch

Samstag, 10.3 und 17.3.2018, 10.00-15.00 h in der Gemeinschaftspraxis DaSein, Termin / 50 €

Mittwochs, 7.2.-28.3.2018, 10.00-12.00 h, mit Säuglingen, 8 x / 100 € / ermäßigt 70 €

Leitung: Heilpraktikerin Sigrig Schellhaas

VORTRÄGE

Auswirkungen unverarbeiteter Erlebnisse auf die Schilddrüse

Vortrag über Unterbewusstsein, Seele und Psyche

Freitag, 26.1.2018, 19.00 h / 5 €, weitere Infos unter fgz-sirona.de

Referentin: Heilpraktikerin Simone Lücke

Alternativen in der Schilddrüsen-Behandlung

Freitag, 23.2.2018, 19.00 h / 5 €, weitere Infos unter fgz-sirona.de

Referentin: Heilpraktikerin Simone Lücke

Natürlich glutenfrei?

Ein Kurzworkshop zur Standortbestimmung

Freitag, 9.3.2018, 19.00 h, 5 €

Referentin: Heilpraktikerin Sybille Katherina Schobel

Glyphosphat – nur ein Insektengift?

Wie wirkt es auf unseren Stoffwechsel und Lebensraum?

Freitag, 4.5.2018, 19.00 h, 5 €

Referentin: Heilpraktikerin Sybille Katherina Schobel

Unglück auf Rezept – Frauen in der Psychopharmakafalle

Dienstag, 20.3.2018, 18.00 h / 5 €

Referenten: Peter und Sabine Ansari
(Buchautoren „Unglück auf Rezept“)

SIRONA IM RADIO



Spannendes, Neues, Unterhaltsames aus der Frauen- und Gesundheitsszene.

Donnerstags, 17.00-18.00 h, 15.2. / 12.4. / 7.6.2018

Radio Rheinwelle 92,5 Mhz, www.radio-rheinwelle.de

Leitung: Sigrig Schellhaas

Wir sind Mitfrau und arbeiten aktiv im:

Arbeitskreis Frauengesundheit in Medizin,
Psychotherapie und Gesellschaft e.V. AKF
www.akf-info.de

Paritätischer Wohlfahrtsverband,
Kreisgruppe Wiesbaden
www.paritaet-hessen.org

wiesbadener frauenkommunikationszentrum
KOMZ e.V.
www.frauen-komz.de

Runder Tisch Frauengesundheit Wiesbaden
www.rundertisch-frauengesundheit-wiesbaden.de

Bundesverband der Frauengesundheitszentren
www.frauengesundheitszentren.de

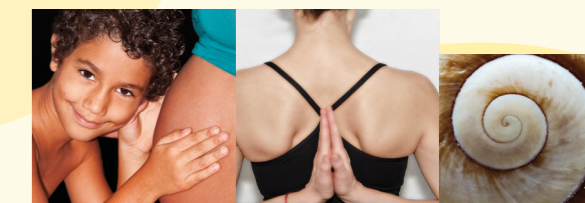
Arbeitskreis Wiesbadener Mädchen-
und Fraueneinrichtungen

BERATUNG und KURSE für FRAUEN, MÄDCHEN und SCHWANGERE

SIRONA



**FRAUEN
GESUNDHEITS
ZENTRUM E.V.**



1. Halbjahr 2018

HERZLICH WILLKOMMEN!

... zu unserem Programm mit vielen interessanten, spannenden und entspannenden Kursen und Workshops!

SIRONA, die heilende Göttin der Kelten – in Wiesbaden ist sie präsent durch den SIRONABRUNNEN – ist unsere Namensgeberin und Quelle der Inspiration.

Wir laden Sie ein!

Ihr SIRONA FrauenTeam



BERATUNG

Sie suchen eine Beratung zu Ihrem ganz persönlichen Anliegen? Bei uns sind Sie herzlich willkommen. Wir verstehen uns als Anlaufstelle für die unterschiedlichsten Fragen zur Frauengesundheit. Wir eröffnen Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie im Vertrauen individuelle Fragen stellen können. Wir helfen Ihnen, eigene Lösungen zu finden.

Da wir unabhängig und in Wiesbaden wie auch in ganz Deutschland mit Sozial- und Gesundheitseinrichtungen verschiedenster Art vernetzt sind, bringen wir all dies in die Beratung ein. Es ist uns ein Anliegen, die Frauen in Eigenverantwortung zu stärken und ihre Ressourcen bestmöglich zu unterstützen.

Unser Angebot ist vielfältig, umfasst schulmedizinische und naturheilkundliche Verfahren. Schwerpunkte sind Schwangerschaft und Geburt, chronische und gynäkologische Erkrankungen,

Psychosoziales sowie Kuraufenthalte, Pflege- und Krankenversicherung und vieles mehr.

Unsere Beraterinnen verfügen über langjährige Erfahrung als Hebamme, Heilpraktikerin und in anderen therapeutischen Berufen. Sie können telefonisch oder persönlich ein Gespräch vereinbaren. Telefonische Beratung mittwochs 12.00-14.00 h unter: 0611 / 30 16 94.

Unser Beratungsangebot ist kostenfrei!

Wir freuen uns über Spenden!

KURSE & WORKSHOPS

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Faszien-Training

Donnerstags, 20.00-21.00 h, Termine auf fgz-sirona.de / 120 €
Krankenkassenzuschuss möglich, feelwell-wiesbaden@gmx.de
Leitung: Daniela Kern-Bracklow

Wechseljahre – Lebensmitte

Gut durch die Mitte des Lebens mit Hilfen aus der Naturheilkunde.
Samstag, 17.3.2018, 11.00-17.00 h, Termin / 50 €
Leitung: Sigrid Schellhaas

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene I

Mittwochs, 20.00-21.30 h, 17.1.-14.2.2018 / 21.2.-21.3.2018 / 11.4.-9.5.2018 / jeweils 5 x / 55 €, 30.5.-20.6.2018 / 4 x / 44 €
Leitung: Maike Wübbena

Hatha-Yoga für Fortgeschrittene II

Montags, 20.00-21.30 h, 15.1.-12.2.2018 / 19.2.-19.3.2018 / 9.4.-14.5.2018 / jeweils 5 x / 55 €, 28.5.-18.6.2018 / 4 x / 44 €
Leitung: Maike Wübbena

Yoga mit den Bäumen und der Natur

Bei jedem Wetter, bitte warm und wetterfest anziehen!
10.00-11.00 h, Termine auf fgz-sirona.de / 10 €
Leitung: Maike Wübbena

Yoga für Frauen

Yoga soll Dir helfen, im Hier und im Jetzt anzukommen. Zu Deiner letzten Geburt sollte mindestens ein halbes Jahr Abstand liegen.
Donnerstags, ab 25.1.2018 und 12.4.2018, 9.30-10.30 h, 8 x / 96 €
Leitung: Mirijam Schatz

Pilates für Frauen

Pilates ist ein sehr wirkungsvolles Training zur Festigung des Bindegewebes (Faszien).
Montags, 22.1.-19.3.2018, 9.30-10.30 h, 8 x / 56 €
9.4.-11.6.2018, 9 x / 63 €
Leitung: Yvonne Krause

Brustgesundheit

Ein Kurs rund um das Thema Brust Selbstuntersuchung, Information und Pflege.
Sonntag, 21.1.2018, 10.00-15.00 h / 50 €
Leitung: Sigrid Schellhaas

SELBSTTHEILUNGSARBEIT

BrainFit

BrainFit ist ein ganzheitliches Programm zur Mobilisierung und Aktivierung geistiger Leistungsfähigkeit. Das Training ist für alle Altersstufen geeignet.
Donnerstags, 12.4.-3.5.2018, 18.15-19.45 h / 50 €
Leitung: Tatjana Kremer

Ich fühle und ich bin

Ein Kurs zur Eigenwahrnehmung und Einordnung von Symptomen und Körperwahrnehmungen.
Samstag, 3.2.2018, 12.00 h-18.00 h / 50 €
Leitung: Sigrid Schellhaas

Traumagruppe

Wir arbeiten auf der Grundlage von Somatic Experiencing, einer der wichtigsten und meistverbreiteten Methoden zur Bearbeitung traumatischer Störungen, und Elementen von Biodanza, einem tanzpädagogischen System aus Chile.
Dienstags, 16.00-18.00 h, fortlaufend, Termin / 30 €
Leitung: Christa K. Holzinger

SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

Hatha-Yoga für Schwangere

Freitags, 12.1.-23.3.2018 und 13.4.-15.6.2018, 19.00-20.15 h, 8 x / 96 €
Leitung: Mirijam Schatz

Hatha-Yoga für Schwangere

Donnerstags, 18.1.-22.2.2018, 18.45-19.45 h
Donnerstags, 19.4.-7.6.2018, 20-21 h, jeweils 6 x / 66 €
Leitung: Maike Wübbena

Geburt-Gesprächskreis

Ob Kaiserschnitt, Geburtszange, Saugglocke oder früher als erhofft – eine Geburt kann als einschneidender Moment im Leben wahrgenommen werden, der der Heilung bedarf. Im geschützten Rahmen wird hierzu die Möglichkeit geboten.
Mittwochs, 19.00-20.30 h, fortlaufend, max. 5 Teilnehmerinnen, 5 Abende / 60 €
Leitung: Rona Größler, Systemische Therapeutin

Leere Wiege – Rückbildungsgymnastik / Neufindung

Für Mütter, deren Kind in der Schwangerschaft, während der Geburt oder in der Zeit danach gestorben ist. Gymnastik, Körperwahrnehmung, Raum für Gespräch und Austausch.
Mittwochs, 17.30-19.45 h, 24.1.-14.3.2018, 11.4.-30.5.2018, jeweils 8 x / 160 €
Leitung: Ulrike Woogk, Geburtsvorbereiterin (GfG), Systemische Familienberaterin

Beratung zu Pränataldiagnostik, Behinderung und frühem Kindsverlust

Ulrike Woogk, Geburtsvorbereiterin (GfG), Systemische Familienberaterin, Telefon 0611 / 81 20 333, Infos: fgz-sirona.de

MÜTTER - ELTERN - KINDER

Babymassage nach Leboyer

„Ein Kind mit Berührungen zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist genauso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.“
Telefon 0611 / 37 03 69, Hausbesuch / 35 €
Leitung: Dora Meyer

Baby-Yoga für Mutter und Baby ab 4. Monat

Massagen und die ersten sanften Yogabewegungen für das Baby und kraftvolle und dynamische Flows und Asanas für die Mutter.
Dienstags, 16.30-17.30 h, 16.1.-13.2.2018 / 10.4.-15.5.2018 / 29.5.-26.6.2018, 5 x / 55 €
Leitung: Maike Wübbena

Mama-Baby-Yoga ab der 8. Woche

Musikalische und spielerische Elemente, Baby-Yoga und Babymassage werden in diesem Kurs auf kreative Weise verbunden und stärken die Mutter-Kind-Beziehung.
Freitags, 16.3.-25.5.2018, 11.00-12.00 h, 8 x / 96 €
Leitung: Mirijam Schatz

Wirbelsäulengymnastikkurs

Fester Beckenboden – Starker Rücken – Schöner Bauch
Der ideale Aufbaukurs im Anschluss an den klassischen Rückbildungskurs. Gerne mit Baby!
Montags, 15.1.-9.4.2018, 10.45-11.45 h oder 12.00-13.00 h, 10 x / 120 €, Krankenkassenzuschuss möglich. (feelwell-wiesbaden@gmx.de)
Leitung: Daniela Kern-Bracklow

Rückbildungspilates ab der 6. Woche nach der Geburt

Donnerstags, 25.1.-8.3.2018 / 12.4.-7.6.2018, 11-12.00 h, 7 x / 49 €
Leitung: Daniela Stavenhagen

Rückbildungspilates Mutter mit Baby bis 10 Monate sowie Frauen ohne Kinder

Für Mütter aus Rückbildungspilates, die gerne weitermachen möchten, Frauen, die bisher noch keinen Rückbildungskurs besuchen konnten.
Donnerstags, 25.1.-8.3.2018 / 12.4.-7.6.2018, 9.30-10.30 h, 7 x / 49 €
Leitung: Daniela Stavenhagen

PEKiP

Entwicklungsbegleitung im 1. Lebensjahr
Das Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) zeigt Spiel- und Bewegungsanregungen, die der Entwicklung der Kinder entsprechen und diese unterstützen. Es findet in 3 Blöcken statt.
Termine auf Anfrage! 10 x / 95 €
Leitung: Bärbel Iken

Familienyoga

Die ganze Familie taucht ein in eine Geschichte, ein fernes Land oder ein wildes Abenteuer.
Samstags, 10.30-11.30 h, Termin / 15 €, 3 Termine / 40 €, Termine auf fgz.sirona.de
Leitung: Maike Wübbena

Mama-Yoga-Kinderspielecke

Yoga für Mama ... und das Kind
Freitags, 9.45-10.45 h, 8 x / 96 €, Termine auf fgz-sirona.de
Leitung: Mirijam Schatz