



PHOTOCASE.COM

Seminar Programm

Herbst/Winter 2014/2015

FRIEDA

zentrum für frauengesundheit im innviertel

www.pga.at | www.fgz.at



PGA



Liebe Leserinnen, liebe Leser, liebe Frauen und Mädchen!

Willkommen im Zentrum für Frauengesundheit im Innviertel des PGA, kurz und liebevoll „FRIEDA“ genannt!

Frauen haben andere Bedürfnisse als Männer – vor allem im Bereich Gesundheit. Ob Arbeit, Familie oder andere Pflichten, es gibt viele Bereiche im Leben einer Frau, die sie gleichzeitig erfüllen, aber auch sorgen und belasten. Deshalb ist es unser Anliegen, ein maßgeschneidertes Programm für die speziellen Bedürfnisse von Frauen und Mädchen anzubieten.

Unser Programm beinhaltet Kurse, Vorträge und Workshops und Gelegenheit für Informationen rund um das Thema Frauengesundheit. Wir möchten Sie unterstützen und motivieren, bewusst Einfluss auf Ihre Gesundheit zu nehmen, neue Kontakte zu knüpfen, sich zu entspannen, Bewegung zu betreiben, Neuigkeiten über Ernährung und Gesundheitsvorsorge zu erfahren und bei uns Spaß und Wohlbefinden zu erleben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im „FRIEDA“!

Karin Kreil, DSA i.A.

Leiterin FRIEDA
Sozialpädagogin
Akad. Health & Social-Managerin
Integrative Gesundheitsförderung u. Prävention
Gesundheitsjournalistin
Mail: karin.kreil@pga.at
Tel.: 0699 17151517



Gesundheit ist unbezahlbar

Für alle Frauen und Mädchen aus dem Innviertel organisiere ich interessante, lehrreiche aber auch hilfreiche Vorträge und Seminare!
Das FRIEDA Team freut sich auf Ihr/Dein Kommen.

Mag.ª (FH) Sigrid Ornetzeder

Bildungs- und Gesundheitsmanagerin
Autorin und dipl. Ernährungstrainerin
Mail: sigrid.ornetzeder@pga.at
Tel.: 0699 13707013

Impressum:

Hrsg. PGA Verein für prophylaktische Gesundheitsarbeit; Redaktion: Mag.ª (FH) Sigrid Ornetzeder, Dr.ⁱⁿ Maria Dietrich; Layout & Satz: 4motions Werbeagentur, 4020 Linz, www.4motions.at; Druck: OHA Druck, 4050 Traun; Fotos: PGA, FGZ, Foto auf Titel: © m.edi / photocase.com, Foto Cafe: HerrSpecht / photocase.com, Foto Gesundheit: xxee / REHvolution.de / photocase.com, Foto Bewegung: Pippilotta* / photocase.com, Foto Selbsthilfe: Normen Gadiel / photocase.com; Unser Programm erscheint halbjährlich und dient zur Bekanntgabe des aktuellen Veranstaltungsangebotes.

ZVR: Nr. 767686879

Mit freundlicher Unterstützung



Unser Team



Keziban Mizrak
Dipl. Berufs- und Sozialpädagogin
Beratung für Frauen
mit Migrationshintergrund

E-Mail: keziban.mizrak@pga.at
Tel.: 0699 177 712 92



Irene Hatzmann
Sozialpädagogin i.A.
Beratungen, Organisation
R.e.s.e.t – Therapie

E-Mail: infopoint-ried@pga.at
Tel.: 0699 177 812 22



Mag.ª Maria Grosdanova
Pädagogin, Beraterin
Beratung für Migrantinnen

E-Mail: maria.grosdanova@pga.at
Tel.: 0699 177 712 92

EXKURSION und WORKSHOP für SchülerInnen!

Dauer: ca. 3 Stunden. Kennenlernen des Gesundheitszentrums PGA Ried
„So arbeitet das Zentrum für Frauengesundheit Innviertel – FRIEDA“

WORKSHOP mit einer Expertin ca. 1 bis 2 Std. Thema frei nach Wahl:

- Was ist Psychotherapie? – Gertrud Kammerer, Psychotherapeutin i.A.
- Fragen an die Gynäkologin! – Dr.ⁱⁿ med. univ. Bettina Dirschlmayr
- Selbstverteidigung „Frau verteidige dich“ – Markus Pichler, Polizist
- Essstörungen – eine wahre Geschichte. – Elisabeth Wieser
- ICH – eine unverwechselbare Marke – Mag.^a Christine Berghammer
- Getanzte Frauenpower – Mag.^a Anja Bichlbauer
- Fremdsprache lernen im Ausland – Mag.^a (FH) Sigrid Ornetzeder

Anfragen unter sigrid.ornetzeder@pga.at oder 0699 137 070 13

WIR zeigen Ihnen unser Gesundheitszentrum!

„So arbeitet das Zentrum für Frauengesundheit Innviertel – FRIEDA“
Frauenvereine – Frauengruppen – Unternehmen – Künstlerinnen – Ärztinnen
Anfragen unter sigrid.ornetzeder@pga.at oder 0699 137 070 13

SEMINARRÄUME mieten!

Sie können unsere Räumlichkeiten gerne mieten z.B. für Beratungen, Veranstaltungen, Vorträge, Kurse, Workshops und Seminare. Wir verfügen über zwei helle und freundliche Seminarräume mit 40 m² und 50 m².

Anfragen unter sigrid.ornetzeder@pga.at oder 0699 137 070 13

← mieten Sie uns!

Das FRIEDA Beratungsteam

Benötigen Sie Beratung? Wir helfen Ihnen sehr gerne weiter. Rufen Sie uns an unter **0699 177 81 222** oder schreiben Sie uns ein Mail an infopoint-ried@pga.at.

Diese Beratungen sind kostenlos, persönlich und vertraulich.

Dr.ⁱⁿ Dirschlmayr Bettina
Gynäkologin

Mag. Norbert Breitwieser
klin. Gesundheitspsychologe
und Reittherapeut

Karin Kreil & Mag.^a (FH) Sigrid Ornetzeder
Bildungs- und Zukunftsberatung

Dr.ⁱⁿ Maria Weidlinger
Juristin

Mag.^a (FH) Sigrid Ornetzeder
Dipl. Ernährungstrainerin

Elisabeth Wieser
Beratung und Begleitung bei Essstörungen,
Persönlichkeitsentwicklung,
psychosoziale Beratung
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin

Gertrud Kammerer & Inge Eich-Steininger
Psychotherapie und Familienberatung

Dr.ⁱⁿ Johanna Brattan
Beratung für Psychosomatik,
Cranio-Sacrale Therapie,
Singleiterin für Heilsames Singen

Michaela Jurda-Nosko
Psychotherapeutin i. A. U. S.

Dr.ⁱⁿ Chano-Plonka Brigitte
Medizinische Beratung

Elisabeth Koch
Tierpsychologin und Deulytikerin

Petra Forsthuber
Lebens- und Sozialberaterin

Keziban Mizrak
Beratung für Frauen mit

Migrationshintergrund

Mag.^a Maria Desch
Sportwissenschaftlerin

Mag.^a Christine Berghammer & Mag.^a (FH) Evelyne Dachgruber
Einzel- und Teamcoaching

Mag.^a Anja Bichlbauer & Gertrud Mayrhuber

Kreative und ganzheitliche Beratung,
Ergänzung zu anderen Beratungsangeboten,
Theaterpädagogik

Gerlinde Trenk
Diätologin

Dr.ⁱⁿ Maria Schönauer
TCM Ernährungsberatung und medizinische
Diagnose, TCM Erstuntersuchung samt
Zungen- und Pulsdiagnose

Mag.^a Karin Egger
Psychotherapie, Psychologie

Petra Bauböck DSA
Sozialarbeiterin

Mag.^a Karin Opferkuch
Pädagogin

Irene Hatzmann
Beratung(en) von Frau zu Frau
Individuell – einfühlsam – ganzheitlich
Sozialpädagogin i. A.

Sabine Meyer-Schmidseder
Hebammensprechstunde
Hebammenordination & Systemische Kinesiologie

Mag.^a Maria Grosdanova
Beratung für Migrantinnen, Übersetzung,
Begleitung

Gruppencoaching/Beratung für FRAUEN von FRAUEN

Unsere Gruppenberatungen stehen unter einem bestimmten Themen, welche von den Frauen gewünscht werden. Vereinbaren Sie einen Termin für ein informatives Erstgespräch unter der Telefonnummer: 0699 171 515 17 Karin Kreil, Leiterin Zentrum für Frauengesundheit Innviertel

Inhaltsverzeichnis

TEM / ERNÄHRUNG

Natürliches Konservieren	8
Die YOGA-Ernährung	8
Gesund ABNEHMEN – träume nicht davon, werde endlich schlank	9
Die Brücke zur Natur	10
Milch, Zucker, Gluten, Fleisch – JA oder NEIN?	10
Kleinkinderernährung	11
Cool food – Glutenfrei, Laktosefrei, Roh, Vegan	12
Superfood	12

BEWEGUNG / ENERGETIK

Yoga	14
Trommelkurse für AnfängerInnen & Fortgeschrittene	15
Trommeln	16
QiGong für Jedermann / Frau	17
Latinoparty – Tanzgymnastik	17
Bewegungseinheit am Morgen	18
Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit	18
Beckenboden – Training	19
Entspannungstraining am Vormittag für Frauen	20
Hormonyoga	20
QiGong der bedingungslosen Liebe – Sheng Zhen Gong	22

PERSÖNLICHKEIT / PSYCHOLOGIE

Mentaltraining – zur bewussten Gestaltung des Lebens	24
Informationsvortrag – Computer Training für SeniorInnen	25
Erste Hilfe bei Alltagswehwehchen – Akupressur und Meridianpunkte	26
Hypnobirthing – Informationsvortrag für werdende Eltern	27
Computer Training für SeniorInnen	28
Der Mensch ist Klang – NadaBrahma Stimmanalyse	28
Natürliches Lernen – die Laising Methode	29
Die Wechseljahre	29
Natürliche „Verhütung“	30
naturesponse®	31
R.E.S.E.T.	32
Klangmassage	32
Persönliches Ernährungstraining	33

INTEGRATION

Lernhilfe für Kinder mit Migrationshintergrund	37
Rieder Ausblicke, interkulturelle Stadtführung	37
Kulinarische Reise	37
Musik, die wortlose Sprache, die alle verstehen	38
Bulgarien – das Land der Rosen	38
Internationales Frauen-Café	38



Traditionelle Europäische Medizin
(TEM) / Ernährung

„Deine Nahrungsmittel
sind deine Heilmittel.“

Hippokrates

Natürliches Konservieren

Inhalt

Die Schätze der Natur für den Winter erhalten: Natürliches Konservieren bietet uns auch im restlichen Jahr einen bunten Speiseplan mit hochwertigen Lebensmitteln an. Ob Säfte, Marmelade, Kompotte, Getrocknetes, Cutney`s, Sauergemüse – alles nach dem eigenen Geschmack verarbeitet, ist eine Gaumenfreude und frei von chemischen Zusätzen. Mit vielen Anregungen für die eigene Kreativität gebe ich euch eine Vielzahl von Rezepten für eure Vorratskammer weiter und auch so manches Geheimnis der Natur.

Bei einigen Kostproben könnt Ihr an diesem Abend auf den Geschmack kommen.

Vortragende

Sollmann Elisabeth

Energetikerin

www.sollmann.at

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

WORKSHOP

Termin: Montag 06.10.2014
18.30 – 20.00 Uhr
Ort: Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 11,-

Die YOGA-Ernährung

Inhalt

Du möchtest dich zusätzlich zu deinem Yoga-Training auch yogisch ernähren? Dann besuche diesen Kurs und lasse dich inspirieren von alten und neuen Ernährungstipps, die zu guter Gesundheit und geistiger Ausgeglichenheit führen.

Das Yoga-Ernährungsseminar ist ein guter Schritt, um in einer von Massenproduktion und Nahrungsergänzungsmittel überladenen Welt seinen richtigen und gesunden Nahrungsweg zu finden.

Vortragende

La Vitalista

Mag.(FH) Sigrid Ornetzeder

Ernährungstrainerin & Gesundheitsmanagerin, Yogalehrerin i.A.

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

VORTRAG

Termin: Mittwoch 08.10.2014
18.30 – 20.30 Uhr
Ort: Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 20,-

Gesund ABNEHMEN – träume nicht davon, werde endlich schlank

Inhalt

Gewicht langfristig zu reduzieren gelingt nur wenn dein Körper gesund ist. Bevor die Kilos zu purzeln beginnen, muss man einen gewissen Status an Gesundheit erreichen. Alle Funktionen, die im Körper zur Gewichtsreduktion gebraucht werden, müssen einwandfrei funktionieren.

In diesem Workshop lernen wir gemeinsam, wie man sich richtig gesund ernährt, eine gute Balance in seinem Körper herstellt und ohne zu hungern die richtige Menge an Kilos verliert. Und das für immer und nicht nur für eine Badesaison. Jeder Körper hat sein eigenes Wohlfühlgewicht – wir müssen ihm nur das richtige Werkzeug zur Verfügung stellen, um sich einzupendeln.

Gemeinsam erarbeiten wir einen für jede/n individuell angepassten Ernährungsplan, der sich gut mit dem Alltag vereinbaren lässt. Zusätzlich erhält jede TeilnehmerIn eine Einzelsitzung im Wert von € 180,- (im Kursbeitrag inkludiert), um noch genauer auf einzelne Bedürfnisse eingehen zu können.

Sie werden nicht nur schlanker, sondern sich auch jünger, fitter und aktiver fühlen.

Um eine persönliche Betreuung zu garantieren, ist dieser Kurs mit einer maximalen TeilnehmerInnenzahl von 6 Personen ausgeschrieben.

Vortragende

La Vitalista

Mag.(FH) Sigrid Ornetzeder

Ernährungstrainerin & Gesundheitsmanagerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

WORKSHOP

Termin: Montag 13.10.2014
18.30 – 19.30 Uhr: Kennenlernrunde (inkl. Terminvereinbarung für die Einzeltrainings)
Zwischen 15.10 und 26.11.2014 finden die Einzel Ernährungstrainings statt
Samstag 29.11.2014
09.00 – 12.00 Uhr: Einführung gesunde Ernährung
Samstag 24.01.2015
09.00 – 13.00 Uhr: Super Cool und Super Easy Kochworkshop
Samstag 28.Februar
09.00 – 12.00 Uhr: Abschluss meine neue gesunde und schlanke Zukunft
Ort: Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 295,-
Dieses Programm hat einen Wert von 370 Euro pro Person.
Ab 5 TeilnehmerInnen belaufen sich die Kosten auf € 295,- / Person
(inklusive persönliches Ernährungstraining & Materialkosten Kochkurs)

Die Brücke zur Natur

Inhalt

Ein aktiver Vortrag zum Erleben in meinem Paradiesgarten in Lohnsburg. Hier verrate ich so manches Geheimnis der Naturwesen. Fühlen und schmecken Sie bei mir welchen Unterschied es macht, ob Pflanzen mit Wertschätzung und Handarbeit gepflanzt wurden oder lieblos mit einer Maschine. Ich verrate, wie Pflanzen behandelt gehören, wie Anastasia die Tochter der Taiga sagt, um das beste Heilmittel der Welt zu erschaffen. Ich bin mit meiner medialen Fähigkeit die Brücke zur Natur. Lassen Sie sich berühren von der liebevollen Energie hier auf diesem besonderen Platz.

Ein wertvolles Geschenk aus meinem Garten gibt es auch zum Mitnehmen und die Pflanze, die Ihnen gerade am meisten helfen kann, werde ich auch austesten.

Vortragende

Sollmann Elisabeth

Energetikerin

www.sollmann.at

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,

0699 177 81 222

oder online <http://pga.at>

WORKSHOP

Termin: Freitag 17.10.2014
15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Am Herndlberg 198
4923 Lohnsburg
Kosten: € 27,50

Milch, Zucker, Gluten, Fleisch – JA oder NEIN?

Inhalt

Soll ich nun Milchprodukte konsumieren?
Macht Zucker wirklich krank?
Warum haben so viele Menschen eine Gluten-Unverträglichkeit?
Braucht der Mensch Fleisch?

All diese Fragen werden oft und gerne diskutiert. Es macht sich eine Ungewissheit breit und niemand weiß so richtig, was man nun glauben soll und vor allem wem? In der Werbung wird gesagt Milch ist gesund und lebensnotwendig. Aber warum leiden so viele Menschen an einer Laktose-Intoleranz?

In diesem Vortrag werden viele Antworten gegeben, um etwas Licht in den Ernährungsdschungel zu bringen.

Vortragende

La Vitalista

Mag.(FH) Sigrid Ornetzeder

Ernährungstrainerin &

Gesundheitsmanagerin

VORTRAG

Termin: Samstag 01.11.2014
09.00 – 11.30 Uhr
Ort: Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 25,-

KLEINKINDERERNÄHRUNG

Inhalt

Auf Wunsch vieler FRIEDA Kundinnen bieten wir in diesem Programm erstmals Angebote zum Thema Kleinkinderernährung, mit Fokus auf die praktische Anwendung. Denn oft ist das Wissen über gesundes Essen groß, nur die Umsetzung in die Praxis ist zumeist das Problem.

Dieser Workshop setzt sich aus einem ausgeglichenen Verhältnis von Ernährungstheorie und Kochtraining zusammen.

Gemeinsam beschäftigen wir uns intensiv mit der Theorie der Kleinkinderernährung und zaubern leckere familiengerechte Menüs.

Es erwarten Sie die neuesten Erkenntnisse aus Wissenschaft und Praxis verbunden mit viel Spaß und gutem Essen in einer gemütlichen Runde.

Maximale TeilnehmerInnenanzahl 10 Personen.

Vortragender

La Vitalista

Mag.(FH) Sigrid Ornetzeder

Ernährungstrainerin &

Gesundheitsmanagerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,

0699 177 81 222

oder online <http://pga.at>

KOCHWORKSHOP + ERNÄHRUNGSTRAINING

Termin: Samstag 17.01.2015
09.00 – 13.00
Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Riedbergstr. 7, 4910 Ried im Innkreis
Kosten: € 40,-
(+Materialkosten Lebensmittel)



Handarbeitseck

COOL FOOD – Glutenfrei, Laktosefrei, Roh, Vegan, Superfoods

Inhalt

This is the new century of cooking!
Lassen Sie sich überraschen mit den neusten Kochtrends.
Gesund, einfach und kreativ!

Vortragende

La Vitalista

Mag.(FH) Sigrid Ornetzeder
Ernährungstrainerin &
Gesundheitsmanagerin

KOCHWORKSHOP

Termin: Samstag 07.02.2015
09.00 – 14.00 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Riedbergstr. 7, 4910 Ried im Innkreis
Kosten: € 50,- + Materialkosten



ANMELDUNG:
infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>



LA VITALISTA
be healthy . be happy

Mag.^{FH} Sigrid Ornetzeder
Ernährungstraining & Gesundheitsmanagement

Gartenstraße 24 . 4816 Gschwandt . T +43(0)699 17195944
info@lavitalista.com . www.lavitalista.com



Bewegung / Energetik

„Heiterkeit, körperliche Bewegung
und Mäßigkeit sind die besten Ärzte.“

Baron Friedrich Melchior Grimm

Yoga

YOGA ist die Leichtigkeit von Körper und Geist.
Lerne wieder im Moment zu sein, spüre Klarheit und Ruhe in dir.

Inhalt

Nimm dich und deinen Körper wieder bewusster wahr. Yoga beginnt auf deiner Matte, integriere es mit der Zeit Stück für Stück in deinen Alltag, vielleicht merkst du, dass alles ein bisschen leichter wird....

ENTSPANNEN – den Alltag hinter dir lassen....

PRANAYAMA, Atemübungen – zentriere dich, verbinde dich mit deinem Inneren.

SURYA NAMASKAR, das Sonnengebet – Prana, die Lebensenergie zum Fließen bringen!

HATHA YOGA – Kraft im Körper entwickeln, mentale Spannungen abbauen.

ASANAS, Körperstellungen – in alle Richtungen wachsen, Muskeln aufbauen, das Bindegewebe und die inneren Organe massieren... ganz nebenbei deinen Körper modellieren und überflüssige Pölsterchen verlieren.

DETOX YOGA – unterstütze deinen Körper mit speziellen Atemübungen, Drehbewegungen und Asanas beim Entgiften und Entschlacken – fühl dich frisch und voller Energie!

MEDITATION: die Gedanken zur Ruhe bringen – Entschleunigen

Leitung

Mag.^a Gisela Schmidt Mayer

Zertifizierte Yoga Lehrerin der European Yoga Alliance nach Swami Sivananda Tradition, Yoga Akademie Austria.

Diplomierte Hormon Yoga Therapie Lehrerin, Ausbildung bei Dinah Rodrigues

Kurse u. Workshops bei: Florian Palzinsky, Richard Hackenberg, Barbra Noh, David Lurey, Jang Ho Kim, Young Ho Kim, Duncan Wong, Eberhard Bär

Geprüfte Gesichtsmuskel Trainerin

INFO & ANMELDUNG:

Mag.^a Gisela Schmidt Mayer,
0664 32 11 305,
www.yogaundgesicht.at
infopoint-ried@pga.at
oder online <http://pga.at>

KURS FÜR LEICHT FORTGESCHRITTENE

Termin: 12x Mittwochs
17.09., 01.10., 08.10., 15.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 26.11., 03.12., 10.12. 2014,
07.01., 14.01. 2015
17.45 – 19.15 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 120,-

Trommelkurse für AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Inhalt

Gespielt wird auf URTONTROMMELN! Über die Webseite www.urdrummer.at kann man sich über diese besonderen Trommeln näher informieren.

Nachdem wir gemeinsam festgelegt haben, was das gemeinsame Ziel für alle TeilnehmerInnen an diesem Abend sein soll, geht's auch gleich los! Es werden die ersten Erfahrungen beim intuitiven Trommeln gemacht, man lernt dabei die verschiedenen Klänge und Schläge kennen. Daraus ergibt sich auch der erste Rhythmus.

Ich arbeite nicht mit Noten, sondern über die WAHRNEHMUNG der TeilnehmerInnen. Ziel ist es, am Schluss einen gemeinsamen Rhythmus zu finden.

Leitung

Herbert Kowasch

Lehrer an der Staatlichen Realschule, Passau

Urton-Trommler, seit dem 5. Lj. Klavier

Mitglied der Gruppe „Boheyma“

KURS

Termin: Kursbeginn voraussichtlich
am Montag, 22. September 2014,
um 19.00 Uhr, weitere Kurs-
termine auf Anfrage!
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 25,- pro Abend

INFO & ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>



schmuckgalerie

Schmuck der Freude macht

Brigitte Ramminger

Roßmarkt 15

4910 Ried i. I.

Tel: +43 (0) 7752 70253

Trommeln

Inhalt

Trommeln ist ...

- * ... Berührung der Seele
- * ... rhythmisches Abenteuer
- * ... sich dem Klang mit Leidenschaft hingeben
- * ... pure Lebensfreude bis in die Zehenspitzen spüren

Leitung

Trommel-Duo Renavero

Renate Thomas und
Veronika Kirchgatterer
E-Mail: renavero@gmx.net
www.renavero.webnode.at

ANMELDUNG:

Mag.^a Gisela Schmidt Mayer,
0664 32 11 305,
infopoint-ried@pga.at
oder online <http://pga.at>

Termin:	Schnupperabende Montag 29.09. & Donnerstag 09.10.2014 19.00 – 20.30 Uhr
Kosten:	€ 12,- pro Schnupperabend
Termin:	Workshop Samstag 18.10.2014 14.00 – 17.00 Uhr
Kosten:	€ 54,-
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.

KURS

4910 Ried/Innkreis Roßmarkt 36 Tel.: 07752/82498



Mo - Fr 9 - 18 Uhr durchgehend | Sa 9 - 16 Uhr | www.trachtenalm.at

QiGong für Jedermann / Frau

Inhalt

Beruhigende und zugleich energiespendende Bewegungen des Sheng Zhen Heaven Nature Gong lassen neue Kräfte sammeln und öffnen das Herz des Übenden. Stille- und Entspannungsübungen im Liegen lassen die Abende friedvoll ausklingen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Kurs zu 5 Abenden zu je 90 min.

Leitung

Gerlinde Laschalt

zertifizierte Sheng Zhen Gong und
QiGong-Lehrerin, DGKS

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

Termin:	Mittwochs, 5x Ab 01.10.2014 19.30 – 21.00 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 67,-

KURS

Latinoparty – Tanzgymnastik

Inhalt

Sind Sie bereit Spaß zu haben? Wollen Sie Latino Lebensgefühl in Österreich spüren? Dann sind Sie hier richtig! Lustige Fitnessstanzgymnastik, die neben einer besonders hohen Kalorienverbrennung auch die Beherrschung der Basics lateinamerikanischer Tänze verspricht.

Mit Hilfe von einfachen und energiegeladenen Choreographien zu Salsa, Cumbia, Merengue, Reggaeton, und mehr, werden Grundschrte, Hüftschwünge und Bewegungsabläufe erarbeitet. Zu Kursende können Sie sich temperamentvoll im Rhythmus lateinamerikanischer Musik bewegen und haben ein wenig spanische Vokabeln erlernt! ¡Vamos a bailar!

Leitung

Jazmin Muñoz-Häupl, Lda der Betriebswirtschaften

Jazmin ist eine Chilenin, die seit 2001 in Österreich lebt.
Ausbildung als ZUMBA© Trainerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

Termin:	6 Abende Ab Freitag 10.10.2014 18.30 – 19.30 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 51,-

KURS

Bewegungseinheit am Morgen

Inhalt

Dieser Kurs vereint Elemente aus dem Yoga, der Beckenbodengymnastik und aus dem Entspannungstraining.

Ein guter Mix für einen guten Start in die Woche.

Leitung

Sabine Meyer-Schmidseder

Hebammenordination &
Systemische Kinesiologie
Beckenboden-, Yoga- und
Entspannungstrainerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

KURS FÜR ANFÄNGERINNEN UND LEICHT FORTGESCHRITTENE

Termin:	Montag, 5x Ab 13.10.2014 08.30 – 10.00 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 65,-

Wirbelsäulengymnastik – Rückenfit

Inhalt

„Das Kreuz mit dem Kreuz“ kennt wohl ein(e) jede/r! Mit gezielten Übungen wollen wir die Muskelgruppen kräftigen und dehnen. Aber auch spezielle Mobilisationsübungen helfen uns den Bewegungsapparat wieder in „Schuss“ zu bringen bzw. zu halten. In Kleingruppen kann ein individuelles Programm erarbeitet werden, welches auch Zuhause leicht durchzuführen ist. Man muss nur beginnen für sich selbst etwas zu tun!

Leitung

Evelyn Gruber-Jetzinger

Gesundheitsbegleiterin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

KURS

Termin:	Mittwochs, 8x Ab 15.10.2014 09.30 – 10.30 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 96,-

Beckenboden – Training

Inhalt

Kaum zu sehen und schwer zu spüren ist der Beckenboden oftmals nicht nur aus unserem Bewusstsein verschwunden, sondern leider auch aus unserem Gebrauch. Eine der wichtigsten Strukturen unseres Körpers, ein Muskelgeflecht, das bei nahezu jeder Bewegung beteiligt sein sollte, hat seinen Dienst oftmals eingestellt und den umliegenden Strukturen die Arbeit überlassen.

Inkontinenz, Senkungsbeschwerden, Sexualprobleme oder Impotenz sind oftmals die Folge eines inaktiven Beckenbodens.

Es gilt also, dieses anatomische Wunderwerk wiederzuentdecken und den Beckenboden als Kraftzentrum unserer Mitte wieder aktiv in unseren Bewegungsalltag zu integrieren.

Sie lernen in diesem Kurs Ihren Beckenboden wahrzunehmen, zu kräftigen und zu entspannen. Für Menschen jeden Alters!

Bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen

Leitung

Sabine Meyer-Schmidseder

Hebammenordination &
Systemische Kinesiologie
Beckenboden-, Yoga- und
Entspannungstrainerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

KURS

Termin:	Mittwochs, 5x Ab 16.10.2014 08.30 – 10.00 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 65,-



Eva Schrems
Diesseits 17 | 4973 St. Martin | Tel.: 0676 / 69 70 067
E-Mail: schremsevo@gmail.com

Gruppen- und Einzeltraining (Zumba, Zumba Step,
Pilates, Piloxing, Bauch- Bein- Po- Training, Streck&Relax)



Entspannungstraining am Vormittag für Frauen

Inhalt

Durch Entspannung mit den unterschiedlichsten Visualisierungen durch den Körper und Geist, wird das Vertrauen in sich selber sowie seine Fähigkeiten und das Wohlbefinden gesteigert. In dieser Gruppe lernen Sie die eigene Gedankenkraft nutzbar zu machen, durch Übung werden die Selbstheilungskräfte geweckt. Tiefenentspannung ist eine Fertigkeit, die jede aus dem Alltag kennt.

Decke und bequeme Kleidung mitbringen!

Leitung

Sabine Meyer-Schmidseder

Hebammenordination &
Systemische Kinesiologie
Beckenboden-, Yoga- und
Entspannungstrainerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>



Termin:	Freitags, 10x Ab 17.10.2014 08.30 – 10.00 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 120,-

KURS

Hormonyoga

Inhalt

Frau Mag. Gisela Schmidt Mayer wird Ihnen in diesem Vortrag die Inhalte ihrer Kurse näher bringen und beantwortet gerne Ihre Fragen.

Vortragende

Mag. Gisela Schmidt Mayer

Zertifizierte Yoga Lehrerin der European Yoga Alliance nach Swami Sivananda Tradition, Yoga Akademie Austria

Diplomierte Hormon Yoga Therapie Lehrerin, Ausbildung bei Dinah Rodrigues

Workshops und Weiterbildungen bei: Florian Palzinsky, Richard Hackenberg, Barbra Noh,

David Lurey, Jang Ho Kim, Young Ho Kim, Duncan Wong, Eberhard Bär

Geprüfte Gesichtsmuskel Trainerin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

INFORMATIONSVORTRAG

Termin:	Mittwoch 29.10.2014 19.30 – 20.30 Uhr
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	kostenlos

Hormonyoga

Inhalt

Dieser Kurs ist für alle Frauen gedacht, die vorbeugend etwas gegen die Zeit im Wechsel tun möchten, aber auch für Frauen, die bereits Wechselbeschwerden haben, unter Menstruationsproblemen leiden und für Frauen, die schwer schwanger werden.

Sie brauchen keinerlei Yoga Erfahrung!

Die hormonelle Yoga Therapie – eine natürliche Lösung!

Wechselbeschwerden? Nein Danke!

Der Wechsel kann für viele Frauen sehr unangenehm sein!

Die beschwerlichen Veränderungen werden anfänglich oft gar nicht als Wechselsymptome erkannt. Du merkst, dass die körperliche und seelische Belastbarkeit abnimmt? Stimmungsschwankungen, Gereiztheit, Gedächtnisschwächen, Herzklopfen, Angstzustände oder Beklemmungen verunsichern im Alltag und führen oft zu innerer Isolation. Wallungen, Kopfschmerzen, Gelenksbeschwerden, Schlafstörungen, trockene Schleimhäute, verminderte Libido, Pigmentstörungen... auch Haut, Haare und Nägel leiden oft unter dem schwindenden Hormonhaushalt.

Hormon Yoga ist ein ½ stündiges, dynamisches Programm aus Atemtechnik, Hatha Yoga und tibetanischen Energieübungen und ist leicht zu erlernen! Die Therapie hilft, die Produktion der Hormone wieder zu aktivieren und zu erhalten. Körperliche und seelische Beschwerden, die oft mit dem Wechsel verbunden sind, werden gelindert oder verschwinden gänzlich.

Dinah Rodrigues empfiehlt bereits ab Mitte 30 vorbeugend damit zu beginnen, da der Hormonhaushalt ab 35 Jahren zu sinken beginnt. Die Therapie wirkt sich auch bei Menstruationsbeschwerden und prämenstruellem Syndrom positiv aus. Bei unerfülltem Kinderwunsch wird Hormon Yoga ebenfalls erfolgreich eingesetzt!

Leitung

Mag. Gisela Schmidt Mayer

Zertifizierte Yoga Lehrerin der European Yoga Alliance nach Swami Sivananda Tradition, Yoga Akademie Austria

Diplomierte Hormon Yoga Therapie Lehrerin, Ausbildung bei Dinah Rodrigues

Workshops und Weiterbildungen bei: Florian Palzinsky, Richard Hackenberg, Barbra Noh, David Lurey, Jang Ho Kim, Young Ho Kim, Duncan Wong, Eberhard Bär

Geprüfte Gesichtsmuskel Trainerin

KURS FÜR ANFÄNGERINNEN UND
LEICHT FORTGESCHRITTENE

Termin:	Mittwochs 10x Ab 05.11.2014 19.30 – 21.00 Uhr 05.11., 12.11., 26.11., 03.12., 10.12., 07.01., 14.01., 21.01., 04.03.2015
Ort:	PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten:	€ 100,-

INFO & ANMELDUNG:

Gisela Schmidt Mayer,
0664 32 11 305
infopoint-ried@pga.at
oder online <http://pga.at>

QiGong der bedingungslosen Liebe – Sheng Zhen Gong

Inhalt

In der Tiefe des menschlichen Herzens liegt ein Paradies, das darauf wartet erfahren zu werden. Sheng Zhen Gong öffnet das Herz und schenkt die Erfahrung innerer Zufriedenheit und bedingungsloser Liebe. Der Übende verbindet sich mit Qi (Lebensenergie), der allumfassenden Liebe und den ursprünglichen Kräften des Universums.

Leitung

Gerlinde Laschalt

zertifizierte Sheng Zhen Gong und QiGong-Lehrerin, DGKS

KURS

Termin: Samstag 08.11.2014

15.00 – 18.00

Ort: Treffpunkt der Frau
Riedholzstraße 15a,
4910 Ried i. I.

INFO & ANMELDUNG:

Treffpunkt der Frau, Tel: 07752-80 292

Das Jahr 2014

... **natürlich formgebend!**



Wir unterstützen Sie bei:

- Cellulite
- Figurformung
- Gewichtsreduktion

Das Figurstudio für die Dame in Ried!

3 Behandlungen um € 99,-

an Ihrer Figur bleibt nichts unbemerkt – wir freuen uns auf Ihren Anruf und beraten Sie gerne!

LADY-ACTIV

CHRISTINE HUMER · 4910 RIED · SCHÄRDINGER STR. 31
TEL. 07752/84191 · www.ladyactiv.jimdo.com

ÖFFNUNGSZEITEN:
Mo + Do 8–19 Uhr
Di + Mi 8–14 Uhr
16–19 Uhr
Fr 8–14 Uhr



Persönlichkeit / Psychologie

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“

Benjamin Britten



MENTALTRAINING – zur bewussten Gestaltung des Lebens

Inhalt

Mentaltraining ist eine Methode zur bewussten Gestaltung des Lebens. Es ist ein einfacher Weg der Persönlichkeitsentfaltung, der überliefertes Wissen mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet. Diese Methode ist ein auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Erweiterung des Bewusstseins und zur Entspannung. Durch gezieltes „Training“ der Gedanken lernen wir unsere Tage so bewusst und positiv zu leben, dass sie nicht mehr zum „Alltag“ werden. Ziel ist, unser Leben mit weniger Ängsten, Stress, dafür mit mehr Harmonie und Selbstliebe zu leben, denn wir haben nur das eine. Lernen wir achtsam mit uns und unserem Umfeld umzugehen! Das Erlernte können wir leicht in unseren Alltag einbringen und so gezielt und bewusst trainieren. Denn was unser Unterbewusstsein nicht 21 Tage hintereinander übt, wird wieder in der untersten Schublade abgelegt und vergessen!

Folgende Themen werden behandelt: Was hat Mentaltraining mit unserem Gehirn zu tun, unserer Wahrnehmung, Bewusstsein, Unterbewusstsein, Glaubenssätze/Affirmationen, Entspannung/Meditation & Atem.

Das Mentaltraining ist ausschließlich für Menschen geeignet, die ihren Alltag glücklicher, gelassener und bewusster gestalten wollen. Bei schwerwiegenden Problemen, sollte unbedingt ein/e FachärztIn oder ein/e TherapeutIn aufgesucht werden.

„Wenn du etwas haben willst, das du noch nie hattest, musst du etwas dafür tun, das du noch nie getan hast“

Leitung

Anita Kasper
Dipl. Mentaltrainerin,
Ganzheitliche Reitpädagogik
nach Dellmour, FEBS & GRIPS

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

INFORMATIONSVORTRAG

Termin: Montag 13.10.2014
19.30 – 20.30 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: kostenlos

WORKSHOP

Termin 1: 5× ab Montag 20.10.2014
19.30 – 21.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 75,-

Termin 2: 5× ab Montag 12.01.2015
19.30 – 21.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 75,-

Informationsvortrag – Computer Training für SeniorInnen

Inhalt

Hier erhalten Sie Informationen zum Ablauf und Gestaltung des Kurses „Computer Training für SeniorInnen“

Vortragende

Barbara Pollhammer

36 Jahre, ausgebildete Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin,
Familientrainerin

Jochen Eder

44 Jahre, ausgebildeter Lern-, Denk- und Gedächtnistrainer,
Fachberater für das Training neurologischer Funktionen
www.merkwuerdig.at



VORTRAG

Termin: Donnerstag 16.10.2014
09.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: kostenlos

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

Erste Hilfe bei Alltagswehwehchen – Akupressur und Meridianpunkte

Inhalt

Natürlich macht es Sinn, um für unser Wohlbefinden zu sorgen, Qi Gong, Taichi oder Yoga zu üben und dadurch unser Energiesystem wirklich nachhaltig zu stärken. Freilich ist es notwendig durch Shiatsu, Tuina, Akupunktmassage oder andere Formen energetischer Behandlung bei kleinen und größeren Beschwerden für Linderung, Ausgleich und „leiblich-seelische Entlastung“ zu sorgen. Was aber wenn es gerade einmal recht heftig zwickt und schmerzt, was wenn schnelle Hilfe angesagt ist? In meiner Arbeit als Physiotherapeutin und in Einzelberatungen hat sich unter anderem auch das sehr einfache System der Akupressur als sehr praktikabel erwiesen.

Wenn wir uns in diese Arbeit mit heilenden Punkten vertiefen, so lehren und lernen uns diese energetischen Bereiche tatsächlich viel Hilfreiches über unser Energiesystem, über unser Qi. Die Behandlung heilender Punkte kann in keinem Fall Ersatz für medizinische Hilfe sein, wohl aber lindernd und stärkend wirken und vor allem ist sie einfache und „sanfte“ Selbsthilfe.

Nicht nur in der chinesischen Medizin, auch in ayurvedischer Medizin und in tibetischer Medizin, im Yoga, im Shiatsu, überall begegnet uns dieses Phänomen Qi, das in den verschiedenen Systemen unterschiedlich benannt ist, aber immer dasselbe meint. Qi wird übersetzt mit Lebenskraft, mit Energie, Prana / Lebensenergie. Dieses Qi fließt auf den sogenannten Meridianen (Energiebahnen), sammelt sich in energetischen Zentren und selbst die Zusammenhänge und Wirkweisen all der Bahnen, Zentren und Bereiche wurde in alten Zeiten genauestens beschrieben. Chinesische Heilkunde arbeitet mit diesem feinen, subtilen Netz energetischer Flüsse in uns Menschen.

Für unseren kleinen Ausflug in die Arbeit mit heilenden Punkten habe ich einige Punkte ausgewählt, die mir als „Notfallpunkte“ für Grundvitalität, Herz / Gemüt und zur Linderung von Spannungszuständen einfach zu handhaben und für den Anfang recht praktikabel erscheinen.

Leitung

Astrid Ornetzeder, BSc.
Physiotherapeutin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

VORTRAG

Termin: Samstag 18.10.2014
10.00 – 10.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 24,-

Hypnobirthing

Inhalt

HypnoBirthing® ist eine von Marie Mongan entwickelte, einzigartige Methode der ganzheitlichen Geburtsvorbereitung basierend auf Methoden der Selbsthypnose. Die Schwangere und ihr Geburtspartner bereiten sich in 5 Einheiten zu je 2½ Stunden gemeinsam auf eine selbstbestimmte, sichere, natürliche und schmerzarme Geburt vor.

Dieser Informationsvortrag soll dich dabei unterstützen, deinen/euren richtigen Weg zur passenden Geburtsvorbereitung zu finden.

Weitere Angebote in meiner Praxis

- Natürliche Verhütungsberatung
- Kinderwunschberatung
- Mutter-Kind-Passberatung
- Betreuung nach der Geburt
- Beckenbodentraining
- Yoga
- Systemische Kinesiologie

Leitung

Sabine Meyer-Schmidseder
Hebammenordination &
Systemische Kinesiologie

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>



INFORMATIONSVORTRAG

Termin: Montag 20.10.2014
19.00 – 21.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: kostenlos



HypnoBirthing
Begleitung
Beratung
Kurse

Sabine Meyer-Schmidseder
Hebamme | Systemische Kinesiologie

Computer Training für SeniorInnen

Inhalt

Spaß am Umgang mit dem Computer oder Tablet

In lockerer Atmosphäre lernen Sie die Welt Ihres eigenen Computers kennen. Die Kursinhalte werden zu Kursbeginn erarbeitet und sind individuell abgestimmt auf die Teilnehmer.

Voraussetzung eigener Computer/Laptop oder Tablet PC.

Vortragende

Barbara Pollhammer:

36 Jahre, ausgebildete Lern-, Denk- und Gedächtnistrainerin, Familientrainerin

Jochen Eder:

44 Jahre, ausgebildeter Lern-, Denk- und Gedächtnistrainer, Fachberater für das Training neurologischer Funktionen
www.merkwuerdig.at

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

KURS

Termin: jeden Donnerstag
Ab 23.10 bis 26.03.2015
09.00 – 10.30
1x/Woche 1,5 Std.
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 12,- pro Übungseinheit

Der Mensch ist Klang – NadaBrahma Stimmanalyse

Inhalt

Der Klang der Stimme ist einzigartig. Besonders durch den Grundton kommt das innerste Wesen des Menschen zum Ausdruck. Diese Heilfrequenz kann von Disharmonien überlagert sein. In diesem Fall verschenkt man sehr viel Energie und Potential.

Die NadaBrama-Stimmanalyse zeigt einen Weg auf, wie man zu emotionaler Ausgeglichenheit, Vitalität und erhöhtem Bewusstsein kommt. Beliebt ist die Stimmanalyse auch für die richtige Berufswahl, da man direkt das individuelle Wesen erreicht. Mit einer speziellen Übung zur Stabilisierung der inneren Harmonie und zur Potentialentfaltung!

Vortragende

Mag. Bettina Kowasch

NadaBrama-Stimmanalytikerin,
Prana-Energietherapeutin
Juristin, Schuldnerberaterin

VORTRAG

Termin: Montag 10.11.2014
18.30 – 20.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 12,-

Natürliches Lernen – die Laising Methode

Inhalt

Nachforschend, nachspürend, raumgebend, mit Leichtigkeit, erfolgreich und gemeinschaftlich – das sind die wesentlichen Eigenschaften des natürlichen Lernens und des natürlichen Lebens. So lernen und leben zu dürfen macht Spaß und Freude.

Wir haben diese Art des Lernens betrieben, als Kind, eben ganz natürlich. Dann wurden wir gebildet, uns zu bilden stand im Mittelpunkt und das „natürliche Lernen“ wurde vergessen. Laising bringt uns durch eine Struktur dazu, dieses natürliche Lernen wieder zu aktivieren. Es ist nicht notwendig zu lernen wie „natürliches Lernen“ funktioniert – wir tragen es ja in uns! Wir brauchen es nur zu betreiben, anzuwenden, schon können wir uns erinnern ...

Vortragende

Sollmann Elisabeth

Energetikerin
www.sollmann.at

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

VORTRAG

Termin: Montag 17.11.2014
18.30 – 20.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 9,-

Die Wechseljahre

Inhalt

Vortrag zum Thema Wechseljahre mit Frau Dr. Bettina Dirschlmaier, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe aus Ried im Innkreis.

Vortragende

Dr. Bettina Dirschlmaier

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

VORTRAG

Termin: Dienstag 04.11.2014
18.30 – 20.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: kostenlos

Natürliche „Verhütung“ – Vermeidung einer Schwangerschaft OHNE Einnahme von Hormonen

Inhalt

Hormonelle Belastungen können das Leben der Frau beeinträchtigen. Mit dem Wissen über den weiblichen Zyklus kann eine Schwangerschaft vermieden werden. Dies setzt Eigenverantwortung und Konsequenz voraus, was allerdings auch bei der regelmäßigen Einnahme der Pille, der Verwendung des Kondoms,... der Fall ist.

Dieser Workshop ist für Frauen und Paare, die auf der Suche nach einer sicheren und lebhaften Methode sind, um eine Schwangerschaft zu vermeiden. Durch Selbstbeobachtung können die unfruchtbaren Tage von den fruchtbaren unterschieden werden. Sie erhalten eine Anleitung wie dies jede Frau selbst mit minimalem Aufwand feststellen kann.

Leitung

Angelika Leibnitz
Biologin

ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>



ANMELDUNG:

infopoint-ried@pga.at,
0699 177 81 222
oder online <http://pga.at>

Individuelle natureresponse®-Termine zu DEINEN Themen sind an allen Veranstaltungstagen per Anmeldung ebenfalls möglich: € 45,-/Stunde.

WORKSHOP

Termin: Montag 26.01.2015
18.30 – 20.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 15,-/Person
€ 25,- /Paar

naturesponse®

auf Anfrage

Inhalt

naturesponse® ist eine neue und direkt anwendbare Methode für Achtsamkeit & Selbstwahrnehmung in der Natur und im Alltag. Etappe für Etappe erleben wir in diesem Workshop das Spiegelungsprinzip als stets wirkende gegenseitige Anziehungskraft von momentan Passendem. Durch besondere Frageketten, gewürzt mit systematischen Impulsen, entwickeln sich freie bis gezielt gewünschte Achtsamkeitserlebnisse:

Jede/r Teilnehmer/in erkennt stufenweise seine Assoziationen bis innere Bilder – das „Kopfkino“ beginnt! Einmal erlernt, wird das Spiegelungsprinzip zu einer spontan leicht & laufend anwendbaren Orientierungsmethode für den Alltag!

Der Workshop orientiert sich an der Situation der Teilnehmer/innen, sowie der Natur vor uns. Die individuellen Erlebnisse sind unterschiedlich und bleiben privat. Es funktioniert ohne Vorkenntnisse. Immer. Mit dem natürlichen Spiegelungsprinzip.

Kurse OHNE Vorkenntnisse: 4 Thementage, jeder Termin ist einzeln buchbar!

Leitung

Natur Begleiterin Sabine Schulz

Entwicklerin & Trainerin von natureresponse®. Naturbegleitung mit Natur Feedback, dem Gesetz der Anziehung. „Ich bin die Frau für Kreativität & Motivation von Innen. Mein Wissen aus 20 Jahren Business Erfahrung gebe ich in Projekten, KreativWorkshops und –Führungen bis hin zu (Business) Event Modulen weiter.“

WORKSHOP

Termin: „Leichter weiblich leben durch KLÄRUNG“

Selbst-Orientierung über zu klärende Lebensbereiche. Die Sprache meiner Natur: NEUE & vielfältige Übungen für den Alltag/Selbst-Motivation/ICH-Stärkung!

Dienstag, 23.September.2014, 08:30 – 10:00 Uhr

„Leichter weiblich leben durch STÄRKUNG“

Selbst-Orientierung über zu stärkende Lebensbereiche. Die Sprache meiner Natur: NEUE & vielfältige Übungen für den Alltag/Gezieltes Suchen und Finden meiner persönlichen Kraft-Quellen!

Mittwoch, 24.September.2014, 08:30 – 10:00 Uhr

„Leichter weiblich leben durch WÜNSCHE & ZIELE“

Selbst-Orientierung über aktuelle Wünsche und Ziele privat/beruflich. Die Sprache meiner Natur: meine Potenziale, meine Blockaden? Selbst-Motivation zur Umsetzung meiner nächsten Lebensziele!

Dienstag, 30.September.2014, 08:30 – 10:00 Uhr

„Leichter weiblich leben mit LEBENSBALANCE“

Selbst-Balance im Alltag mit natureresponse®. Die Sprache meiner Natur: Neue & vielfältige Übungen für meine Gelassenheit auch in anspruchsvollen Situationen! Kern-Stärkung des ICH

Freitag, 03.Oktober.2014, 08:30 – 10:00 Uhr

Ort: PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.

Kosten: € 29,- / Thementag, € 24,-/Person, wenn ihr eine Freundin mitbringt!

Inhalt

Balancierter Kiefer = Balancierter Körper
 R.E.S.E.T ist eine einfache und sanfte Einzelbehandlung, sowohl zur Ent-Spannung der Kiefermuskeln, als auch zum Ausgleich/Harmonisierung des Kiefergelenkes (nach Philip Rafferty). Da die Kiefermuskulatur Spannungen und Stress speichert – infolge des allseits bekannten „Zähne-zusammenbeißen“ – können Blockaden und Verspannungen in diesem Bereich den Rücken/die Wirbelsäule, die gesamte Körperhaltung, die Verdauung, ja sogar die Lernfähigkeit beeinflussen und auch chronische Schmerzen verursachen. → R.E.S.E.T hilft!

R.E.S.E.T wird eingesetzt bei:

- Kopfschmerzen, Migräne, Nackenverspannungen
- Rückenproblemen
- nach längeren Zahnarztbesuchen (Kiefersperre), für Zahnspangenträger
- Zähneknirschen
- wiederkehrenden Nebenhöhlenentzündungen, Erkältungen
- Tinnitus
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Schlafstörungen

BEHANDLUNG

Termin: auf Anfrage
 Ort: PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
 Kosten: nach Vereinbarung

ANMELDUNG:

Irene Hatzmann
 R.E.S.E.T. – Therapeutin
 Infopoint-ried@pga.at oder
 0699 177 81 222

Klangmassage

Inhalt

Der Klang von Klangschalen gibt ein Gefühl von Geborgenheit und lässt schnell Ruhe in uns einkehren. In diesem Zustand der Tiefenentspannung können sich Stress, Blockaden und Unsicherheiten lösen, Körper, Geist und Seele kommen in Einklang. Bei der Klangmassage werden verschiedene Klangschalen am bekleideten Körper aufgelegt und sanft angeklungen.

BEHANDLUNG

Ort: PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
 Kosten: 30 Min. € 25,- einmaliges Angebot im Zentrum für Frauengesundheit
 50 Min. € 45,-

ANMELDUNG:

Gerlinde Laschalt
 Tel: 0676 51 03 628
 Praktikerin nach Peter Hess,
 QiGong-Lehrerin, DGKS



Persönliches Ernährungstraining

Inhalt

Bei La Vitalista stehst du im Mittelpunkt. Dein gesundheitlicher Jetztzustand aber auch deine Vergangenheit wird genau unter die Lupe genommen und du erhältst ein auf dich persönlich zugeschnittenes Ernährungsprogramm.
 Ich vereine meine 12-jährige Erfahrung im Bereich der Gesundheitsförderung mit den neuesten Kenntnissen aus Studien und Fachliteratur und erstelle für dich deinen individuellen Gesundheits-Ernährungsplan

Ein Ernährungstraining besteht aus 3 Teilen

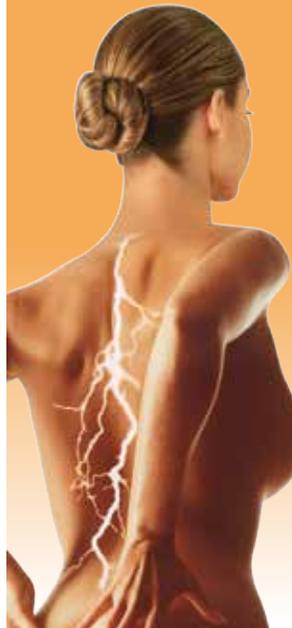
- 1) Anamnese: Erster Termin ca. 1,5 – 2 Stunden
- 2) Planerstellung
- 3) Planbesprechung: Zweiter Termin ca. 1,5 – 2 Stunden

TRAINING

ANMELDUNG:

La Vitalista
 Mag.(FH) Sigrid Ornetzeder
 Ernährungstrainerin &
 Gesundheitsmanagerin
 Tel: 069917195944

Ort: PGA / FRIEDA, Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
 Kosten: € 180,- Phase 1 (inkludiert Termin 1, Planerstellung und Termin 2)
 Für Folgetermine € 60,- pro Einheit (eine Einheit ca. 1 – 2 Stunden)



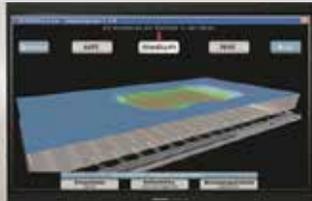
Rücken-Schmerzen?

Wir haben was dagegen!

Anatomisch richtiges Liegen beugt Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen vor. Das richtige Schlafsystem und der passende Kopfpolster sind dabei besonders wichtig.

Die richtige Matratze. Mit Sicherheit!

Testen Sie jetzt unsere digitale 3D Matratzen-Analyse in HD!



AMMERER

Ried im Innkreis • Hauptplatz



BETTEN FACHHÄNDLER DES JAHRES

CAFÉ

Integration

„Dass wir miteinander reden können,
macht uns zu Menschen“

Karl Jaspers



Schlecht integrierte und isoliert lebende Frauen brauchen bei der Bewältigung alltäglicher, familiärer und gesundheitlicher Probleme Unterstützung.

Das Zentrum für Frauengesundheit Innviertel ist für viele Frauen und Familien mit Migrationshintergrund die Anlaufstelle in den Bereichen Gesundheit und Soziales geworden. Mit der mobilen **Beratungstelle** und der **Gesundheitsförderung** für Frauen mit Migrationshintergrund im Bezirk Ried setzen wir einen innovativen Schritt für Frauen in der ländlichen Region.

Mit dem Projekt **drehscheibe.frauen.integration** im Bezirk Braunau haben wir genau diese Problematik aufgegriffen, um Unterstützung anbieten zu können, die für diese Frauen auch erreichbar und leistbar ist.

Ziele sind: den interkulturellen Austausch zu fördern, Bildungsangebote im Bereich Beruf, Sprache, Gesundheitsförderung in die ländliche Region des Innviertels zu bringen, Beratungsangebote in den Bereichen Gesundheit und Soziales sowie Rechtsberatung und pädagogische Beratung anzubieten, sowie der Aufbau und die Ausbildung einer Gruppe von Migrantinnen, die als „Brückenbauerinnen“ Vertrauen aufbauen und Kontakte knüpfen.

Lernhilfe für Kinder mit Migrationshintergrund

Lern- und Sprachförderung für Kinder mit Migrationshintergrund ist sehr wichtig. In Kooperation mit der BORG Professorin Rosemarie Meingassner wird seit 2 Jahren dieses Projekt sehr erfolgreich durchgeführt.

ANFRAGEN UNTER:

0699 177 712 92 oder keziban.mizrak@pga.at

Rieder Ausblicke, interkulturelle Stadtführung

Inhalt

Kennen Sie die Stadt in der Sie wohnen? Erfahren Sie mehr über die beachtlichen Architektur, Geschichte, Kultur und Traditionen!

Führung

StadtführerIn, Volkskundemuseum Ried

ANMELDUNG:

0699 177 712 92, 0699 177 81 222
oder maria.grosdanova@pga.at

Termin: Dienstag 07.10.2014
17.30 – 18.30 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 5,-

Kulinarische Reise

Inhalt

Überraschen Sie Ihren Gaumen mit neuen Geschmacksnuancen und kommen Sie Leuten anderer Nationen auf genussvolle Weise näher. Gemeinsam kochen und essen wir landestypische Rezepte aus Slowenien und Polen.

Die „kulinarischen Grenzgänge“ erweitern Ihren Horizont – kosten Sie es aus!
Eine Kooperation mit der Evangelisch-Methodischen Kirche.

ANMELDUNG:

0699 177 712 92, 0699 177 81 222
oder maria.grosdanova@pga.at

Termin: Slowenien: 21.10.2014
Polen: 11.11.2014
Jeweils 18.00 – 22.00 Uhr
Ort: Evangelisches Gemeindezentrum,
Riedbergstraße 7, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 10,-/Abend

Musik, die wortlose Sprache, die alle verstehen

Inhalt

Frauen aus verschiedenen Ländern präsentieren ein paar der schönsten Volkslieder und Melodien aus ihrer Heimat und was sie uns erzählen.

Leitung

Maria Grosdanova

ANMELDUNG:

0699 177 712 92, 0699 177 81 222
oder maria.grosdanova@pga.at

Termin: Dienstag 25.11.2014
18.00 – 19.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 2,-

Bulgarien – das Land der Rosen

Inhalt

Lernen Sie das Land kennen und Sie werden es lieben. Tausendjährige Geschichte und Kultur, herrliche Natur, freundliche Menschen.

Bulgarien als eine sehr attraktive Reise- und Urlaubsdestination.

ANMELDUNG:

0699 177 712 92, 0699 177 81 222
oder maria.grosdanova@pga.at

Termin: Dienstag 09.12.2014
18.00 – 19.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 2,-

Internationales Frauen-Café

Inhalt

Einen Dienstag im Monat, jeweils von 17.30 – 18.30 Uhr treffen sich Frauen unterschiedlichster Nationen, um sich kennen zu lernen und in gemütlicher Atmosphäre sich frei zu unterhalten. Persönliche Erfahrung, gegenseitige Hilfestellung und ein gemeinsames Miteinander stehen im Vordergrund.

Veranstalter

FRIEDA

ANMELDUNG:

0699 177 712 92, 0699 177 81 222
oder maria.grosdanova@pga.at

Termin: Dienstags, 14.10., 18.11., 16.12.2014
17.30 – 18.00 Uhr
Ort: PGA / FRIEDA,
Marktplatz 3/1, 4910 Ried i. I.
Kosten: € 2,-

Bibliothek

Unsere Bibliothek bietet frauenspezifische Sach-, Fach- oder Belletristik Bücher, Zeitschriften und Audio-CD's sowie DVD's. In gemütlicher Atmosphäre laden wir Sie zum Schmökern ein. Recherchemöglichkeit vor Ort.

Kurse / Workshops / Seminare

Wir bitten um schriftliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung per Telefon unter 0699 17 78 12 22, per E-Mail unter infopoint-ried@pga oder online unter <http://pga.at>. Nach der Anmeldung bekommen Sie von uns vor Veranstaltungsbeginn eine Rechnung samt Erlagschein zugeschickt. Die Einzahlung ist vor Kursantritt zu tätigen und die Bestätigung bei Kursbeginn vorzuweisen. Ihre Teilnahme sichern Sie mit der Einzahlung der jeweiligen Gebühr.

Storno

Der Anmeldeschluss ist – wenn nicht anders angegeben – jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn. Jede Anmeldung kann bis zum Anmeldeschluss kostenlos, aber nur schriftlich, storniert werden. Ab dem Anmeldeschluss bis zum Kursbeginn sind 50% des Betrages als Stornogebühr zu entrichten. Im Falle eines Stornos am Tag der Veranstaltung bzw. bei Nicht Erscheinen ist der gesamte Betrag fällig. ErsatzteilnehmerInnen können genannt werden. Das Frieda behält sich das Recht vor, bei Nicht-Erreichen einer MindestteilnehmerInnenzahl die Veranstaltung abzusagen. Davon werden die KursteilnehmerInnen rechtzeitig in Kenntnis gesetzt und die Kursgebühren vollständig rückerstattet. Im Falle von notwendigen Preis- oder Terminänderungen informieren wir Sie ebenfalls ehest möglich.

Haftung

Das Zentrum für Frauengesundheit im Innviertel übernimmt keine Haftung für Unfälle oder Schäden aller Art bei den Veranstaltungen in unseren Räumlichkeiten, die durch TeilnehmerInnen verschuldet werden. Die Teilnahme an den Vorträgen, Kursen und Workshops erfolgt auf eigene Gefahr! Durch Kursabsagen, Terminverschiebungen oder Veränderungen des Seminarortes entstandene Aufwendungen können nicht ersetzt werden.

Antwortkarte

Sie erhalten dieses Seminarprogramm, da Sie in den letzten Jahren mit unserer Einrichtung Kontakt hatten. Sollten Sie in Zukunft keine Zusendungen per E-Mail oder per Postweg von uns erhalten wollen, senden Sie uns diese Karte oder eine E-Mail mit dem Betreff ‚Datenlöschung‘ an fgz@pga.at.
Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe!

- Ich möchte keinen Katalog mehr zugesendet bekommen.
- Ich möchte den Newsletter weiterhin erhalten.
- Ich möchte das Seminarprogramm nur noch elektronisch zugesendet bekommen –
Mailadresse: _____
- Ich habe dieses Seminarprogramm zufällig bekommen und möchte Ihnen für den automatischen Versand meine Kontaktdaten bekannt geben:

Name _____

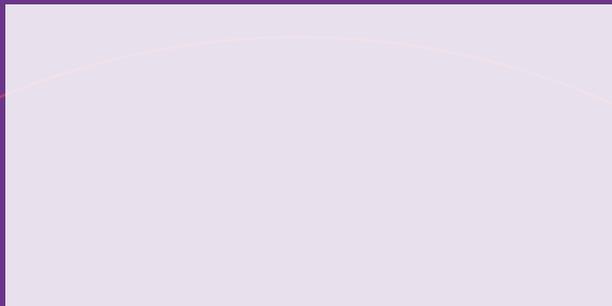
Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Porto beim Empfänger einheben

Frauengesundheitszentrum Wels
Kaiser-Josef-Platz 52/1. Stock
4600 Wels



**Zentrum für Frauengesundheit
im Innviertel „FRIEDA“**

Eine Einrichtung des PGA – Verein für
prophylaktische Gesundheitsarbeit
Marktplatz 3/1, 4910 Ried im Innkreis
www.pga.at

Anmeldung und Information unter:

infopoint-ried@pga.at
oder 0699 177 81 222
www.pga.at

Bürozeiten

Montag: 9.00 – 13.00 Uhr
Mittwoch und Donnerstag: 9.00 – 16.00 Uhr