

## Januar

**Do, 20. Januar 2011, 19 – 20.30 Uhr**

### **Samt und Sonders – Saftige Details zur Vagina**

Themen: Schleimhaut hat es in sich! Inputreferat zu Anatomie und Physiologie der Vaginalschleimhaut und zur Schleimabsonderung. (Einzelberatung möglich)

Kursleitung: Sabine Isler, Theres Blöchlinger

## März

**Mo, 07. März 2011, 18.30 – 21 Uhr**

### **Rosenduft für die Vagina**

Praktisches Herstellen der Rosenzäpfchen zur Regulation der Vaginalschleimhaut und Informationen über Rosen

Kursleitung: Ursula Abegglen

**Mi, 23. März 2011, 18 – 20 Uhr**

**Wechseljahre** (siehe auch 17. Mai und 8. Juni 2011)

Was wechselt, und wohin soll es gehen?

Was passiert in unserem Körper?

Kursleitung: Karin Winter, Theres Blöchlinger, Ursula Abegglen

## April

**Do, 14. April 2011, 19 Uhr**

### **Film: The Moon inside you / Die Blutung, ein zu gut gehütetes Geheimnis**

Film von Diana Fabiánová (Slowakisch etc. mit englischen Untertiteln)

Anschliessend Erfahrungsaustausch und Möglichkeit, Fragen zu klären

Kursleitung: Sabine Isler, Anna Locher

## Mai

**Di, 17. Mai 2011, 18 – 20 Uhr**

**Wechseljahre** (siehe auch 23. März und 8. Juni 2011)

Körperliche Veränderungen und Beschwerden in den Wechseljahren – wie gehen wir damit um?

Kursleitung: Theres Blöchlinger, Karin Winter, Ursula Abegglen

**Mi, 04./11./18./25.05./01.06.2011**

### **«Atem & Bewegung» nach Ilse Middendorf**

Gelöster Zugang zum eigenen Atem und Körper

Kursleitung: Anna Locher

**Di, 31. Mai 2011, 17 Uhr**

### **Informations- und Verdankungsapéro wIGe**

Für alle SponsorInnen und weitere Interessierte

Austausch über bisher Erreichtes und Ideen für die Zukunft

## Juni

**Mi, 08. Juni 2011, 18 – 20 Uhr**

**Wechseljahre** (siehe auch 23. März und 17. Mai 2011)

Lesung: Die Psychologin Katrin Wiederkehr liest aus ihrem Buch „Wer loslässt, hat die Hände frei“

Anschliessend Diskussion und Übungen

**Mi, 29. Juni 2011, 18.30 Uhr**

### **Alles Hormone, oder was?**

Was sind Hormone, und was bewirken sie in meinem Körper?

Kursleitung: Theres Blöchlinger, Sabine Isler

----- **Sommerpause** -----

## Vorschau Herbst (Daten werden noch bekanntgegeben)

### **Rot wie Blut**

Blutkörperchen, Eisenmangel & Co., mit Th. Blöchlinger, S. Isler

### **Brustgesundheit**

Mischen von Brustöl, mit U. Abegglen

Die Brust in den Wechseljahren, mit K. Winter, Th. Blöchlinger, S. Isler

### **Lust**

Was hat es mit der Lust auf sich?, mit S. Isler

### **HPV-Impfung**

Impfen – ja oder nein?, mit Th. Blöchlinger, S. Isler

### **Wechseljahre**

Workshop zu Erfahrungen und Umgang, mit K. Winter

### **«Atem & Bewegung» nach Ilse Middendorf**

Thematisch konzipierter Gruppenkurs, mit A. Locher

**Internationales Frauengesundheitstreffen, Brüssel, 13. – 17.11.11**

wIGe-Reise für alle Interessierten, mit Th. Blöchlinger

**Alle Veranstaltungen finden in der Mattengasse 27, 8005 Zürich statt.**

## Stadtplan

Limmatplatz, Tram 4, 13, Bus 32



Hauptbahnhof

- Zu Fuss ab Hauptbahnhof Seite Landesmuseum ca. 7 Minuten.
- Mit dem Tram Nr. 4 oder 13 ab Hauptbahnhof bis Limmatplatz und zu Fuss noch 2 Minuten.

Kontoverbindung:

Die Schweizerische Post, Postfinance, 9020 St. Gallen  
Konto-Nr. 85-98026-0

# Programm 2011

## Januar – Juni