

# Online-Vorträge 2025 via Zoom - kostenlos

jede Woche Dienstag & Mittwoch ab 18:00



01. April **Energie tanken im Frühling**  
18:00-19:30 so besiegst du die Frühjahrsmüdigkeit
02. April **Entspannung!**  
18:00-19:30 Einfache Übungen für mehr Ruhe und Balance
08. April **Demenz verstehen**  
18:00-19:30 Unterstützung für Angehörige
09. April **Schlafprobleme?**  
18:00-19:30 So finden Sie den Weg zu erholsamem Schlaf
22. April **Vitamin "P" - Positiv denken, besser leben**  
18:00-19:30 (Positive Psychologie Teil 1)
23. April **Frauengesundheit ist anders. Männergesundheit auch**  
18:00-19:30 was sind die Unterschiede?
29. April **Hormonal Balancing**  
18:00-19:30 Yoga Übungen für mehr inneres Gleichgewicht
30. April **Tief durchatmen!**  
18:00-19:30 Atemtraining zur Entspannung für den Alltag



**Anmeldung erforderlich auf unserer Website!**

FEM Frauengesundheitszentrum  
Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14 - 1210 Wien  
Telefon: +43 1 27700 - 5600 - ZVR: 650474385

# Online-Vorträge 2025 via Zoom - kostenlos

jede Woche Dienstag & Mittwoch ab 18:00



06. Mai **Zur Ruhe und Entspannung**  
18:00-19:30 Stress abbauen leicht gemacht
07. Mai **AD(H)S bei Frauen**  
18:00-19:30 ein Modephänomen?
13. Mai **Beckenbodentraining ab 40+**  
18:00-19:30 Vorbeugung und Stärkung
14. Mai **Herzessache - Herzgesundheit**  
18:00-19:30 Was man tun kann und warum Frauenherzen anders schlagen
20. Mai **Vitamin "P" - Positiv denken, besser leben**  
18:00-19:30 (Positive Psychologie Teil 2)
21. Mai **Stress und Burnout vorbeugen**  
18:00-19:30 So schützt du dich vor Erschöpfung
27. Mai **Die Frau im Zyklus**  
18:00-19:30 Zykluswissen und Zyklusgesundheit
28. Mai **Wechseljahre**  
18:00-19:30 Eine Zeit des Wandels



**Anmeldung erforderlich auf unserer Website!**

FEM Frauengesundheitszentrum  
Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14 - 1210 Wien  
Telefon: +43 1 27700 - 5600 - ZVR: 650474385

# Online-Vorträge 2025 via Zoom - kostenlos

jede Woche Dienstag & Mittwoch ab 18:00



03. Juni **Long Covid verstehen**  
18:00-19:30 Vortrag mit medizinischem und sozialarbeiterischem Input
04. Juni **Wie Ernährung deine Psyche beeinflussen kann**  
18:00-19:30 Informationen zur Ernährungspsychologie
10. Juni **Gesünder arbeiten**  
18:00-19:30 Eine Zeit des Wandels
11. Juni **Mental Load**  
18:00-19:30 die unsichtbare Verantwortung der Frauen
17. Juni **Hormonal Balancing**  
18:00-19:30 Yoga Übungen für mehr inneres Gleichgewicht



**Anmeldung erforderlich auf unserer Website!**

FEM Frauengesundheitszentrum  
Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14 - 1210 Wien  
Telefon: +43 1 27700 - 5600 - ZVR: 650474385