



## Einreichungen Frauenförderpreis

*Laufende Nummer: 51*

**Projekttitel:** Aviva - Aus dem Becken kommt die Kraft

**Projektträger:** Treffpunkt der Frau

Riedholzstrasse 15a, 0 Ried im Innkreis

Tel: 07752/80292

E-Mail: [tdf.ried@dioezese-linz.at](mailto:tdf.ried@dioezese-linz.at)

[www.tdf.ried.at](http://www.tdf.ried.at)

**Anzahl der Mitarbeiter:** 2

**Projektleitung:** Mag.a Agnes Brandl

**Kurzbeschreibung des Projektes:**

Frauen sind vermehrt in sitzenden und stehenden Berufen tätig. (Verkauf, Betreuung, Verwaltung..) Als Ausgleich dazu sollen die Frauen in ihrer Freizeit Angebote zur Stärkung ihres Körperbewusstseins bekommen.

Unter der Rubrik "Frauen- und Persönlichkeitsbildung, Lebensorientierung" und "Gesundheit, Bewegung und Tanz" werden in unserem Programmheft Veranstaltungen ausgewählt, die Bewegung, Wahrnehmung, Körperbewusstsein und die Persönlichkeit stärken.

Dazu zählt beispielsweise Aviva Basiskurs: Die Aviva Methode besteht aus einer Reihe von Körperübungen, die unser Becken beleben. Die Beckenregion wird durch die Übungen vermehrt durchblutet, die natürliche Reperation angeregt, die Hormondrüsen bekommen Impulse und fangen wieder zu arbeiten.

Die Aviva Methode kann eingesetzt werden bei: Menstruationsbeschwerden jeglicher Art (Schmerzen, starke Blutungen, zu kurzer und unregelmäßiger Zyklus verschlossene Eileiter, Kinderwunsch, Rückbildung nach der Geburt, in den Wechseljahren) für Frauen jeden Alters. Die 18 Übungen, die im Basisiskurs kennengelernt werden, können jederzeit alleine zu Hause weitergeübt werden.

Das Programmheft vom Treffpunkt der Frau bekommen 13500 Haushalte.