



Interaktive Stationen

3 Tage lang ist das Mädchenzentrum Amazone Schauplatz der 10. mädchen:impulstage unter dem Motto **feel'n'moveyourbody**.

Geboten werden Workshops, Spaß und Infos zu den Themen Gesundheit, Körper, Bewegung und Wohlbefinden für Mädchen und junge Frauen.

Komm vorbei und mach mit! Die Amazone freut sich auf Dich!



mädchen:impulstage 2011  
**feel'n'moveyourbody**

Workshops, Informationen & Spaß zum Thema Gesundheit

### Wii-Sport

Hier kannst Du Dich garantiert austoben und abreakieren! Allein oder miss Dich mit anderen Mädchen und stelle fest, dass Ihr alle Gewinnerinnen seid!!

### Sumoringen

Schlüpf in unsere coolen, fetten Sumoringenanzüge und spür, wie es ist, eine richtig dicke Haut zu haben und dem gängigen Schönheitsideal die lange Nase zu zeigen! Und dann balg Dich auf „japanisch“!

### Tischfußball

Kick it like Beckham. Das kannst Du auch. Liefert Euch heiße Matches!

### AmazoneBar

Erhol Dich von den vielen Eindrücken, tausche Dich mit anderen Mädchen aus und erfrische Dich mit einem coolen Cocktail!

**Keine Anmeldepflicht!** Kein Mitmachzwang! Einfach schnuppern oder „einen Blick über die Schulter werfen“. Voranmeldung größerer Gruppen erbeten.



Mädchenzentrum Amazone

Kirchstraße 39  
6900 Bregenz  
05574/45801  
maedchenzentrum@amazone.or.at  
www.amazone.or.at

Vorarlberger Landesregierung  
Frauenreferat  
Römerstraße 15  
6900 Bregenz  
05574/511-24136  
frauen@vorarlberg.at  
www.vorarlberg.at/frauen

Impressum: Medieninhaberin, Herausgeberin und Verlegerin:  
Amt der Vorarlberger Landesregierung/Frauenreferat  
Druck: Wenin, Dornbirn

„Das Mädchenzentrum Amazone bietet für die diesjährigen mädchen:impulstage wieder tolle Angebote zum Thema Gesundheit an. Ich lade alle Mädchen ein an diesem vielfältigen Programm teilzunehmen.“



Landesrätin Dr.<sup>in</sup> Greti Schmid





## Termine

<b>Mittwoch</b>	<b>18. Mai 14.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Donnerstag</b>	<b>19. Mai 14.00 – 18.00 Uhr</b>
<b>Freitag</b>	<b>20. Mai 14.00 – 18.00 Uhr</b>

**Wo** In und rund um das Mädchenzentrum Amazone

**Infos** Mädchenzentrum Amazone  
05574/45801  
maedchenzentrum@amazone.or.at  
www.amazone.or.at

**Für Mädchen von 10 bis 18 Jahre.**

## feel'n'moveyourbody

Gesundheit – was hat denn das mit Dir zu tun? Du bist ja nicht krank... Gesundheit ist viel mehr als das Nicht-Vorhanden-Sein von Krankheiten! Du solltest Dich in Deinem Körper, mit Deinen Gefühlen und in Deinem Umfeld sooo richtig wohl fühlen. Dann bist und bleibst Du gesund und munter!

Leider ist es nicht immer einfach, sich in der eigenen Haut wohl zu fühlen. Die Medien zeigen lauter zu recht retuschierte Menschen, der Pubertätsdschungel wirft Deinen Körper und Deine Gefühle aus der Bahn oder der Schulstress zwingt Dich mal wieder in die Knie.

Daher geben Dir die mädchen:impulstage 2011 einen Experimentierraum für die Suche nach Dir und Deinem eigenen Wohlbefinden.

**feel & move your are special!!!**

## Workshop 1 Im Rausch Deiner selbst!

Eigenlob stinkt? Von wegen! Bei diesem Workshop werden Dir Deine vielen positiven Eigenschaften und Fähigkeiten bewusst gemacht. Du findest heraus, wer Du wirklich bist und was alles in Dir steckt. So begegnest Du dem Leben selbstbewusst und sagst klar, was Du möchtest! Lass Dich von Dir selbst berauschen!

**Referentinnen: Cornelia Ammann und/oder Mag.ª Christine Schnetzer**  
Supro – Werkstatt für Suchtprophylaxe

## Workshop 2 Die Schokoladenseite des Lebens

Mmmh, so lecker! Umso schlimmer, dass die Diät-Produkte boomen wie nie zuvor. Anstelle von „Was tut mir gut?“ geht es um „Was darf ich“ bzw. „Was darf ich nicht“ essen? Genuss wird fast zur Sünde. Hier erfährst Du alles über gesunde Ernährung und wahren Genuss!

**Referentin: Psychologin Mag.ª Alice Mansfield-Zech**  
Caritas Kontaktstelle bei Essstörungen

## Workshop 3 Plastikhülle vs. Wohlfühlkörper

Findest Du es auch unfair, dass wir von der Kleiderindustrie und den Medien an der Nase herumgeführt werden, dass Kleidung früher für den Körper entworfen wurde und nun der Körper zur Kleidung? Wir hinterfragen und zeigen auf, wie schön die wirkliche Welt ist!

**Referentinnen: Mag.ª (FH) Olivia Mair M.A. oder Montessoripädagogin Ariane Grabherr**



## Workshop 4 Feste Wurzeln – starke Flügel

Stress lass nach! Hier kannst Du unterschiedlichste Entspannungstechniken wie Qi Gong, Shiatsu und Massagen kennen lernen und dabei ein neues und positives Körpergefühl erfahren. Du wirst Deine Energie danach gezielter bündeln und Deiner eigenen Stärke bewusster sein.

**Referentin: Soziologin und Qi Gong Lehrerin Dr.ª Gudrun Wegner**

## Workshop 5 Action Painting „...von innen nach außen“

Lass den ganzen Druck und die Belastungen des Alltags einfach mal heraus! In diesem Workshop bringst Du mit verschiedenen Ausdruckstechniken Dein „Inneres“ auf kreative Art nach „Außen“ und setzt es direkt in Farbe um. Tob Dich aus!

**Referentin: Kunsttherapeutin Sabine Pointner**

## Workshop 6 Dr.ª Sommer – alles über Liebe, Last und Lust

Wer kennt sie nicht, die Dr. Sommer-Seite? In diesem Workshop werden Deine Fragen zu den Themen Körper, Liebe, Lust und Zärtlichkeit beantwortet – unter 4-Augen oder mit Deinen Freundinnen. Fällt dir keine Frage ein, zieh doch einfach ein Fragekärtchen! Also löchere unsere Dr.ª Sommer - sie steht unter Schweigepflicht!

**Referentin: Sexualpädagogin DSAª Mirjam Sperger**

## Workshop 7 Hoch hinaus!

Du wolltest schon immer hoch hinaus? Dann teste Dich und Deinen Mut an unserer riesigen Kletterwand. Spüre wie Du Dich auf Deinen Körper verlassen kannst und wieviel Kraft in ihm steckt! Und keine Angst vor dem Absturz, denn Du bist gesichert!

**Referentin: Dipl. Ernährungstrainerin/Dipl. Body-Vitaltrainerin Sonja Dallapiccola**  
Mit freundlicher Unterstützung der „Naturfreunde Vorarlberg“