

# Wunder erleben

**Benefizveranstaltung  
zum Tag des Lebens**

» *Mit Freuden Frau sein* «

**Sa, 1. Juni 2024, 17 Uhr**

Kulturzentrum „Im Schöffl“  
4209 Engerwitzdorf

Eintritt: *Freiwillige Spende*



Beginn: 17 Uhr Impulsvortrag

» **„Frauenkräuter und Hausmittelnwendungen  
mit frischen Wildkräutern“**

Mit Beratung von Wildkräuterexpertin **Karoline Postlmayr**

» **Impulsgedanken zum Tag des Lebens**

**Ingeborg Obereder**, Psychotherapeutin

Musikalische Umrahmung

» **Anna** Klarinette **Johannes** Keyboard **Hibiki** Violine

19.30 Uhr Hauptabendprogramm

» **„Mit Freuden Frau sein“** **Monika Kastner**, Frauengesundheit  
durch eigene gynäkologische Kompetenz stärken – Themen siehe Rückseite



**Wir freuen uns auf Dich!** Moderatorin: **Karin Lamplmair**  
Verein Spuren im Leben, Gallneukirchen

# So schön,



**Monika Kastner:**

*Wollen Sie als Frau Expertin für den eigenen Körper sein?  
Welches Wissen kann dabei helfen?*

**Themen sind:**

- 】 Menstruationshygiene
- 】 Krebsabstrich (PAP)
- 】 Zykluswissen generell, u.a. vom Mädchen zur Frau
- 】 Was ist das „Normale“ am unregelmäßigen Zyklus?
- 】 Umgang mit der biologischen Fruchtbarkeit (NER im Vergleich zu Empfängnisverhütung)
- 】 (Unerfüllter) Kinderwunsch

Monika Kastner ist verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Söhnen, med. techn. Assistentin (MTA), beschäftigt sich seit über 30 Jahren umfassend mit dem Thema Frauengesundheit und bietet dazu kompetente Information und Wissen in verschiedenen Bildungseinrichtungen an.

Unzählige Mädchen, Frauen & Paare haben bereits von ihren reichen Erfahrungen profitiert.  
Eingeladen sind Mädchen ab 14 Jahren und Frauen – auch gerne mit ihrem Partner!

Auch Fachkundige aus den Bereichen Gesundheit und Pflege, Hebammen sowie alle Interessierten sind herzlich willkommen.



Eine Veranstaltung von  
[www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at)



Die Aufzeichnung des Vortrags „Mit Freuden Frau sein“ von Monika Kastner ist unter „Tag des Lebens 2024“ auf [www.spuren-im-leben.at](http://www.spuren-im-leben.at) und [www.muehlviertel.tv](http://www.muehlviertel.tv) abrufbar.

dass es  
Dich gibt!