

Februar

Mi 5.2. 20 Uhr **Die hilflose Bindung – Co-Abhängigkeit in der Familie und am Arbeitsplatz**

Vortrag und Gespräch mit Frau Körber, Suchttherapeutin, Dortmund

Auf den ersten Blick könnten sie gegensätzlicher nicht sein: eine abhängige Person und eine oder mehrere, die sie schützen, stützen, den Alltag, das Überleben einigermaßen ermöglichen. Dies können die Ehefrau eines Alkoholikers, die Eltern der drogenabhängigen Tochter oder auch Arbeitskollegen sein, die das Trinken des Mitarbeiters decken, solange es möglich ist.

Doch bei genauem Hinsehen handelt es sich nur um die zwei Seiten einer Medaille. Welcher Art ist diese Beziehung zwischen einem abhängigen Menschen und seinem nicht abhängigen Umfeld? Wann wird diese Beziehung zur Co-Abhängigkeit?

Dieser Vortrag beleuchtet die Merkmale dieser leidvollen „hilflosen Bindungen“ zwischen den Beteiligten und zeigt Möglichkeiten auf, sie konstruktiv zu verändern.

März

Sa 1.3. 11-15 Uhr **Atem – Stimme – Sprache**

Übungen zur Empfindung der „Stimmung“ und für den kraftvollen Ausdruck - mit Helge Vögler, Schauspielerin und Sprachtherapeutin.

Ort: Theater Fletch Bizzel, Humboldtstr. 45, 44139 Dortmund, Voranmeldung ab 14 Uhr, Tel. 0231 - 14 25 03 / 04, Kosten € 24,--. Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

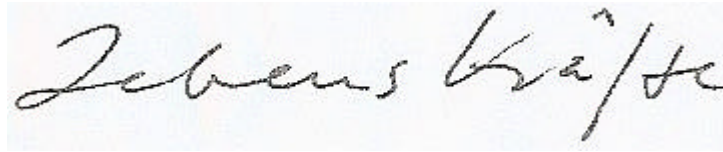
Wir wollen ganz erlebnisorientiert unsere Sprache erforschen: Ist meine Sprache mit meiner Seele verbunden und schafft sie eine Verbindung von Innen nach Außen?

Mit der eigenen Sprache zu arbeiten ist mehr als die Vermittlung von „Information“ wie in der Alltagssprache. Man teilt auch immer „sich“ mit: mit den Worten augenblickliche Empfindungen, Vorstellungen, Wünsche. Es gilt, sie in der Sprache zu entdecken und spielerisch ühend sich im Ausdruck zu verwandeln.

Die Sprache kann sich aber erst auf dem Strom einer gelösten Atmung entfalten, die wiederum von der gesamten Körperhaltung abhängt und vom Muskeltonus getragen oder behindert wird. Hierfür gibt es Atemlösungs- und Entspannungsübungen, Haltungs- und Bewegungsübungen, Stimmbildung. So kann der Umgang mit der Sprache zu einer Brücke, zu einer ganz intimen Integration von Seelischem und Körperlichen werden, zum Ausdruck meines Ichs.

Mai

Ab Di 6.5. bis 8.7.



Gesundheitstraining für Kranke

10 Doppelstunden **wöchentlich dienstags**, 20.15 bis 22 Uhr vom 6.5. bis 8.7.2003 im „**Tamburin**“-Gymnastiktreff, Kreuzstraße 68, Dortmund-Kreuzviertel mit

Dr. Hendrik Vögler, Allgemeinarzt

Dr. Thomas Rogalli (Frauenarzt,

Paartherapie), Helge Vögler

(Atemtherapie), Katharina Adam

(Bewegungstherapie), Susanne Stähli

(Maltherapie),

Peter Busse (stressfreier arbeiten), Silvia

ten Cate-Uhlenbrock (Psychotherapie)

Yvonne Grieshaber (Ernährung)

Teilnehmer: 20 mit Voranmeldung!

Kosten gesamtes Seminar €100,- (Ermäßigung €

80,-) Die Kosten werden auf Antrag von

einigen Krankenkassen erstattet.

Sa. 10.5. 10-13 Uhr **Dem Schmerz den Rücken kehren**

Die Feldenkraismethode und Rückenschule mit Christiane Wedekind, mit Voranmeldung, max.

8 Teilnehmer/innen. Kosten € 53.--. Bitte

bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie Ihre Entwicklung der Bewegungskoordination selbst steuern können,

- um Ihre Bewegung klüger zu koordinieren und damit fließender und gesünder auszuführen,

- sich von Schmerzen zu verabschieden und Ihre Haltung zu verbessern.

So 11.5. 10-13 Uhr